

Grünkernbratlinge

Schwierigkeit:

Mittel

Menge:

4 Personen

Dauer:

Minuten

Kategorie:

sonstiges Getreide

Herkunft:

Ursel

Zutaten

- 250 g geschroteter Grünkern
- 500g Wasser
- ca 1 TL Salz
- gekörnte Brühe
- 1/2 Zwiebel, fein gewürfelt
- nach Belieben 100g fein geriebene rote Bete
- ca.6-8 EL Semmelmehl od. Kichererbsenmehl
- 2 Eier
- Kräuter nach Belieben
- Pfeffer, (Schwarzkümmel)
- Bratöl zum Anbraten

Anleitung

dann Den Grünkern mit der Brühe aufkochen und bei geringer Temperatur ausquellen lassen (ca. 15 min.). In die noch heiße Masse die Zwiebeln und evtl. roten Bete geben und abkühlen lassen. Dann die Eier, Kräuter und Gewürze zugeben. Soviel Semmelmehl zugeben bis die Masse dick aber gut formbar ist. Die Hände befeuchten, einen ordentlich vollen Esslöffel der Masse in die Hand nehmen, zu einer Kugel rollen und dann platt drücken. Am besten zuerst alle Bratlinge formen und auf einem Teller ablegen. Dann Bratöl in der Pfanne auf höchster Stufe erhitzen und dann sofort auf halbe Hitze zurückschalten. Die Bratlinge in die Pfanne legen und die erste Seite braten, bis sie eine Kruste hat (ca 5 min). Umdrehen und von der anderen Seite anbraten, ruhig nochmal umdrehen. Insgesamt ca. 15 min braten und die Hitze gut kontrollieren. Sie sollen nicht schwarz werden.

Bilder

Hier können über die Upload Funktion Bilder vom Rezept eingefügt werden

Kommentare

Kommentare zum Rezept (Abwandlungen etc.)

Quelle

Ursel

From:

<https://rezepte.basti.rocks/> - **Schröders Rezepte**

Permanent link:

<https://rezepte.basti.rocks/rezepte/gruenkernbratlinge/index>

Last update: **2026/05/25 21:40**

