

Liebe Sportler,

nun haben wir die KW 10 erreicht. Das sonnig-warme Wetter ist wieder verschwunden. Der Appetit auf etwas „Deftiges“ ist wieder da. Darum bieten wir Euch heute verschiedene Rezepte von alternativen Frikadellen an. Es gibt sehr schmackhafte Möglichkeiten fleischlose Bratlinge herzustellen. Dafür sind diese reich an Ballaststoffe!

1. Grünkern-Bratlinge (Getreide-das Korn vom Dinkel):

150g Grünkern

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Bund Frühlingszwiebeln

2 Eier, aufgeschlagen zum binden

Olivenöl zum Braten

2 EL Dinkelpaniermehl

2 EL Dinkelmehl

Italienische Kräuter (Rosmarin-Thymian)

Hefeflocken zum würzen

Zubereitung:

Das Grünkern-Getreide wird ca. 15 -20 Minuten in Brühe gar gekocht.

Die Zwiebeln, Knoblauch und Frühlingszwiebeln werden in Würfel bzw. feine Ringe geschnitten und in Olivenöl gedünstet. Das Gemüse muss auskühlen! Dann wird alles in einer Schüssel vermengt und gewürzt. Die Eier in einem extra Behälter verschlagen und unter die Gemüse-Getreide-Mischung mengen sowie die Kräuter.

Je nach Festigkeit wird jetzt Dinkel-Paniermehl und Dinkelmehl untergearbeitet. Am besten fühlt man die Festigkeit, wenn die Masse mit den Händen durch geknetet wird. Nun werden mit feuchten Händen Frikadellen geformt, dabei fest zusammen drücken. In Olivenöl werden die Bratlinge knusprig gebraten.

Dazu ein Wintergemüse oder einen knackigen Salat servieren, wunderbar!

Einen Guten Appetit wünscht Cathrin

KW10-2021

2. Gemüse-Bratlinge:

1 Stange Porree

1 Zwiebel

1 Möhre

1 Pastinake

1 Bund glatte Petersilie

1 EL Curry, Salz, Pfeffer oder Hefeflocken

3 Eier, aufgeschlagen zum binden

150g Paniermehl (gerne Dinkel)

Olivenöl zum Braten

Zubereitung:

Das Gemüse in feine Würfel schneiden und im Olivenöl braten. Das Gemüse muss auskühlen! In einer Schüssel das ausgekühlte Gemüse mit den aufgeschlagenen Eiern vermengen, gut würzen und die feingehackte Petersilie hinzufügen. Je nach Festigkeit wird das Paniermehl hinzu gegeben. Jetzt werden die Bratlinge mit feuchten Händen fest geformt und im Olivenöl knusprig gebraten.

Dazu eine Kartoffelbeilage wie z.B.: Süßkartoffel-Pommes,-sehr lecker!

Einen guten Appetit wünscht Cathrin

KW10-2021

3. Tofu-Frikadelle:

350g geräucherter Tofu

80g Reiswaffeln

3 EL Haferflocken

1 Zwiebel-feingewürfelt

1 EL Senf

1 EL Ketchup

Paprika edelsüß, Salz, Pfeffer

Olivenöl zum Braten.

Zubereitung:

Diese Bratlinge sind besonders - anders schmackhaft!

Der geräucherte Tofu und die Reiswaffeln werden in eine Schüssel gekrümelt. Beide Zutaten müssen fein zerkrümelt gemischt werden. Dazu kommen die Haferflocken, die Würz-Zutaten und die fein gewürfelte Zwiebel. Alles gut durch kneten und abschmecken. Da geräucherte Tofu schon sehr kräftig schmeckt, mit Salz zurück haltend sein.

Die Masse bindet durch die Reiswaffeln wunderbar und Eier können wir uns auch sparen. Nun werden kleine Frikadellen fest geformt. In heißem Olivenöl knusprig braten.

Ein Tipp: Nicht zu oft wenden, dann fallen die Bratlinge auseinander! Nur einmal wenden!

Dazu ein schmackhaftes Linsencurry oder einen Gemüseauflauf-wunderbar lecker!

Einen guten Appetit wünscht Euch Cathrin

KW10-2021

4. Würzige Haferflocken-Bratlinge (von Gayane)

250g Dinkelflocken oder Vollkornhaferflocken

50g Dinkelmehl

50-80g getrocknete Tomaten-vorab einweichen

30g Sonnenblumenkerne

30g Sesamsaat

20g Leinsamen

Würzen mit: Knoblauch, Basilikum, Oregano, Petersilie

Zubereitung:

Die eingeweichten Tomaten fein würfeln, dann mit allen anderen Zutaten in einer Schüssel mischen. 300ml heißes Wasser aufgießen und

diese Masse 15-20 Minuten abgedeckt quellen lassen.

Die Flockenmasse wird dann gut durch geknetet und nochmals abgeschmeckt. Jetzt werden Bratlinge geformt. In heißem Öl goldbraun-knusprig braten.

Einen guten Appetit wünscht Gayane!

KW10-2021