



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Grünkernbratlinge mit Möhren-Weißkohlsalat

- 200 ml GEFRO Suppe
- GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 1 kleine Stange Lauch
- 300 g Grünkern, geschrotet
- 500 ml Wasser
- 2 Eier, Kl. M
- 3 EL Vollkornmehl
- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- 1 EL Kerbel, fein gehackt
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 400 g junge Karotten
- 600 g frischen Weißkohl
- 2 EL Weißweinessig
- 1 EL brauner Zucker

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Grünkernbratlinge mit Möhren-Weißkohlsalat

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

14,6 g Fett	76,5 g Kohlenhydrate	18,2 g Eiweiß	18,7 g Ballaststoffe	503 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	----------------------	--------------------

Grünkernbratlinge mit Möhren-Weißkohlsalat

1. Grünkern vorbereiten:

1 kleine Stange Lauch putzen, der Länge nach halbieren und in sehr feine Streifen schneiden. 300 g geschroteten Grünkern zusammen mit der Hälfte des Lauchs und 500 ml Wasser in einen Topf geben, aufkochen und dann vom Herd nehmen. Ca. 20 Min. quellen lassen, anschließend in eine große Schüssel umfüllen und abkühlen lassen.

2. Bratlingsmasse anrühren:

2 Eier (Kl. M) und 3 EL Vollkornmehl zum Grünkern geben. 1 EL fein gehackte Petersilie und 1 EL fein gehackten Kerbel unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse gleich große Bratlinge von etwa 8 cm Durchmesser formen.

3. Möhren-Weißkohlsalat zubereiten:

400 g junge Karotten schälen. Die Karotten und 600 g frischen Weißkohl in feine Streifen schneiden oder raspeln und in eine Schüssel geben.

200 ml klare Brühe aus **GEFRO Suppe** mit dem übrigen Lauch kurz aufkochen.

2 EL Weißweinessig, 1 EL braunen Zucker und etwas **GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry** einrühren.

Den heißen Sud über das Gemüse geben, gut vermengen und etwas ziehen lassen.

4. Bratlinge braten:

2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen.

Die Grünkernbratlinge darin bei mittlerer Temperatur von jeder Seite ca. 5 Min. goldbraun braten.

5. Anrichten & Servieren:

Die warmen Bratlinge zusammen mit dem frischen Rohkostsalat auf Tellern anrichten und servieren.

Tipps & Varianten:

Tip: Die Grünkernmasse lässt sich bestens vorbereiten – einfach früher anrühren und bis zur Verwendung im Kühlschrank durchziehen lassen. Das macht die Bratlinge noch aromatischer und leichter formbar.