

Grünkernbratlinge mit gestovtem Kohlrabi

Zutaten für die Bratlinge (für 4 Personen):

- 250 g Grünkernschrot
- 450 ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Möhre
- 0,5 Bund Petersilie
- 2 Eier
- Salz
- Pfeffer
- 60 g Haferflocken
- 70 g Semmelbrösel
- zum Braten: Sonnenblumenöl

Grünkernschrot in eine Schüssel geben. Brühe einmal aufkochen, über den Grünkernschrot gießen und etwa 20 Minuten quellen lassen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Möhre ebenfalls schälen und mit Hilfe einer Küchenreibe fein raspeln. Petersilie hacken. Den eingeweichten Grünkernschrot mit allen Zutaten vermengen und weitere 10 Minuten ziehen lassen.

Aus der Masse mit leicht angefeuchteten Händen Frikadellen formen. Eine Pfanne erhitzen und so viel Öl hineingeben, dass der Boden bedeckt ist. Die Bratlinge darin goldbraun ausbacken.

Zutaten für den Kohlrabi:

- 2 (mit Grün) Kohlrabi
- 50 g Butter
- 50 g Mehl
- 200 ml Kohlrabi-Kochwasser
- 200 ml Sahne
- 1 Prise Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer

Einen mittelgroßen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Kohlrabi putzen, einige Zweige zartes Grün fein schneiden und beiseitelegen. Die Knollen schälen und in große Würfel oder Stifte schneiden, in das kochende Wasser geben und circa 3 Minuten darin bissfest garen. Mit einer Kelle aus dem Topf heben, das Kohlrabiwasser aufheben.

Butter in einem kleinen Topf schmelzen, das Mehl hinzufügen und gut rühren, damit keine Klumpen entstehen. Kohlrabiwasser und Sahne aufgießen. Dabei ständig rühren, da die Soße sehr schnell anbrennt. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Den Kohlrabi in die Béchamelsoße geben und bei kleinster Hitze warm ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Bratlinge aus der Pfanne nehmen und das fein geschnittene Kohlrabigrün darin ganz kurz braten, dabei mit Salz würzen.

Sendetermin: 08.09.2024

Koch/Köchin: Zora Klipp

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen