

## Rezept August 2017

An dieser Stelle sollte eigentlich ein Eis-Rezept stehen, nämlich das Rezept für eine Vanille-Eiscreme - marmoriert mit köstlichem Schokokaramell und gerösteten Walnusskernen.

Aber Eiscreme bei Regenwetter ist nur der halbe Spaß, daher bewahre ich das Rezept auf bis mal wieder richtig Sommer wird!

Was tun? Die Regenzeit nutzen, um den Vorratsschrank mal wieder aufzuräumen! Und was fand ich da: Hirse, Linsen, Grünkern – alles kleine Mengen, traurig in zerknitterten Tüten.... Dabei ist Hirse ein echtes Wundermittel und wichtig für Knochenbau, Haut, Haare und Nägel. Und Linsen liefern uns hochwertiges Pflanzeneiweiß. Was sich daraus und gemeinsam mit der frisch angekommenen Gemüselieferung zaubern lässt, lest und seht ihr hier:

### Hirse-Linsen-Bratlinge mit Brokkoli oder Blumenkohl

Für ca. 15 Bratlinge à 50 g:

200 g	gegarte Hirse
200 g	gegarte rote Linsen oder Beluga-Linsen
150 g	roher Brokkoli oder roher Blumenkohl, grob geraffelt
1 Bd.	Petersilie, fein gehackt
2	(frische) Knoblauchzehen, fein gehackt oder gepresst
60 g	Schmand oder Creme fraiche
40 g	Grünkern, fein gemahlen
40 g	Nackthafer, mittelfein gemahlen
1 gestr. TL	Kräutersalz
½ TL	Steinsalz
	Chilipulver nach Geschmack

Alle Zutaten zu einem Teig vermengen und sehr herzhaft abschmecken, da durch das Braten immer etwas Würze verloren geht.

Aus der Masse mit feuchten Händen eher kleine Bratlinge formen und in reichlich Oliven- oder Sonnenblumenöl bei kleiner Hitze braten. (Siehe Tipps)



### Tipps:

- Die Bratlinge nicht zu groß formen und frühestens nach 6-8 Minuten vorsichtig mit zwei Pfannenwendern wenden. Da sie sich nicht zusammenziehen, wie Fleisch-Frikadellen, sind sie heiß noch relativ weich und fallen leichter auseinander. Abgekühlt sind sie fester!
- Sie schmecken auch kalt sehr lecker und sind daher ein super Picknick-Snack, z. B. mit einer Schafskäse-Creme als Dipp.
- Indische Note: die Bratlinge mit Blumenkohl und Currypulver oder „Garam-Masala“ zubereiten.
- Erspart das an der Pfanne stehen und ist nicht ganz so geruchsintensiv: Bratlinge auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im auf 200 Grad C Ober- und Unterhitze vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene ca. 25 Minuten backen.

### Gewürz-Alternative zu gehacktem Knoblauch und Chilipulver:

Die Zehen von 1 frischen Knoblauchknolle (nach Möglichkeit immer frischen Knoblauch verwenden) und 1 rote Chilischote inkl. der Kerne mit ca. 10 EL Olivenöl pürieren. Von diesem Püree 2 TL zum Würzen an den Bratling-Teig geben. Restliches Püree im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von ca. 1 Woche verbrauchen.

Quelle: Rezept des Monats - Ernährungs- & Gesundheitsberatung ~ Vollwertküche

<https://www.vollwertgenuss.de/rezept-des-monats>