

Rezept

Blumenkohlbratlinge mit Zitronen-Joghurt-Dip

Ein Rezept von Blumenkohlbratlinge mit Zitronen-Joghurt-Dip, am 23.04.2024

Zutaten

Für die Bratlinge:

200 g Blumenkohl	1 Ei (M)
2 vorwiegend festkochende Kartoffeln (ca. 120 g)	50 g Gouda
50 g Semmelbrösel	1 EL TK-Petersilie
Salz	1 TL Rapsöl

Für die Rohkost:

2 Möhren	2 EL Orangensaft
1 TL Weißweinessig	1 TL Olivenöl
Salz	

Für den Dip:

150 g Joghurt (3,5 % Fett)	1/2 Bio-Zitrone
1 TL Agavendicksaft	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 385 kcal, 16 g F, 19 g EW, 40 g KH

Zubereitung

1. Für die Bratlinge den Blumenkohl waschen, putzen und samt Strunk klein schneiden. Mit dem Ei im Blitzhacker pürieren, in eine Schüssel umfüllen. Kartoffeln schälen, waschen und auf der Reibe grob raspeln. Den Gouda ebenfalls grob raspeln. Beides mit den Semmelbröseln und der Petersilie zum Blumenkohl geben und mit 1 TL Salz würzen. Alles mit den Händen zu einer geschmeidigen Masse verkneten.
2. Mit angefeuchteten Händen aus der Blumenkohlmasse 4 Bratlinge formen. Das Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Darin die Bratlinge bei mittlerer Hitze auf jeder Seite in ca. 5 Min. goldbraun braten.
3. Zwischendurch für die Rohkost die Möhren schälen und fein reiben. Mit dem Orangensaft, Weinessig und Olivenöl vermischen und mit 1 Prise Salz würzen. Beiseitestellen und bis zum Servieren ziehen lassen.
4. Für den Dip den Joghurt in eine Schüssel geben. Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Beides mit dem Agavendicksaft unter den Joghurt rühren, salzen und pfeffern.

5. Die Blumenkohlbratlinge auf Küchenpapier entfetten und auf Teller geben. Die Möhrenrohkost bei Bedarf noch mit Salz abschmecken und neben den Bratlingen anrichten. Den Zitronen-Joghurt-Dip auf Saucenschälchen verteilen und dazu servieren.