

Rezept

Buchweizenbratlinge mit Möhren-Dip

Ein Rezept von Buchweizenbratlinge mit Möhren-Dip, am 19.04.2024

Zutaten

1 Zwiebel	1 EL Sonnenblumenöl
900 ml Gemüsebrühe	300 g Buchweizenflocken
6 EL Mehl	3 TL Currypulver
3 TL Senf	Pfeffer
350 g Möhren	400 g Sojajoghurt
1 Knoblauchzehe	1 Bio-Zitrone
1 EL Agavendicksaft	Salz
Mehl zum Arbeiten	Sonnenblumenöl zum Braten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 575 kcal

Zubereitung

1. Für die Bratlinge die Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Brühe dazugießen und aufkochen. Buchweizenflocken hinzufügen und bei mittlerer Hitze offen unter ständigem Rühren 2-3 Min. zu einem dicken Brei kochen. Mehl unterrühren und kurz weiterkochen. Dann Curry, Senf und Pfeffer unterrühren und die Masse 10 Min. abkühlen lassen.
2. Für den Dip Möhren schälen, sehr fein raspeln und mit dem Sojajoghurt verrühren. Knoblauch schälen und dazupressen. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Zitronenschale, 2 EL Zitronensaft und Agavendicksaft unterrühren. Dip mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
3. Aus der Buchweizenmasse mit bemehlten Händen 12 oder 16 Bratlinge formen und portionsweise im heißen Öl von beiden Seiten knusprig braun braten. Die Bratlinge mit dem Joghurt servieren. Dazu passt ein grüner Salat.