Rezept

Dinkelbratlinge mit Kürbissauce

Ein Rezept von Dinkelbratlinge mit Kürbissauce, am 12.10.2024

Zutaten

125 g	Zart-Dinkel (Dinkel wie Reis)
200 ml	salzfreie Gemüsebrühe
6 EL	Öl
½ TL	Senf
2 EL	Speisestärke
	Pfeffer
100 g	Sahne
350 g	Butternuss-Kürbis
1 Stange	Lauch
1	Zucchino
1	Ei (M)
	Salz
	Chilipulver
1 TL	getrockneter Thymian

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Erwachsene und 1 Baby | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 540 kcal, 34 g F, 11 g EW, 46 g KH

Zubereitung

1. Den Dinkel nach Packungsanweisung in Wasser garen. Den Kürbis waschen, längs halbieren, entkernen und 1 cm groß würfeln. Kürbiswürfel und Gemüsebrühe in einem Topf zugedeckt aufkochen. Dann bei kleiner Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen.

2. Inzwischen den Lauch putzen, sorgfältig waschen und in sehr kleine Stücke schneiden. In einer großen Pfanne 1 EL Öl erhitzen und den Lauch darin ca. 6 Min. bei mittlerer bis großer Hitze anbraten. Den Lauch in einen hohen Rührbecher füllen.

3. Den Zucchino putzen, waschen und in Stifte (4 cm lang, 1 cm dick) schneiden. Wieder 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen und die Zucchinistifte darin ca. 8 Min. bei mittlerer Hitze rundum anbraten. Auf einem Teller beiseitestellen.

4. Den Dinkel abgießen und zum Lauch geben. Alles mit einem Pürierstab fein mixen. Senf, Ei und Speisestärke gut untermixen. Aus der Masse für das Baby 3 Stangen (7 cm lang, 2 cm Ø) formen. Die restliche Masse für die Großen mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen und zu 4 runden Bratlinge formen. Das übrige Öl (4 EL) in der Pfanne erhitzen. Stangen und Bratlinge darin bei mittlerer bis großer Hitze pro Seite ca. 5 Min. braten.

5. Währenddessen den Kürbis vorsichtig in der Brühe pürieren. Die Sahne einrühren und die Sauce mit Thymian würzen. Die Zucchinistifte unterheben. Die Baby-Stangen mit etwas Sauce auf einem Teller anrichten. Die übrige Sauce für die Großen mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken und servieren.