

Rezept

Grünkern-Möhren-Bratlinge

Ein Rezept von Grünkern-Möhren-Bratlinge, am 09.06.2026

Zutaten

2 Packungen Grünkern-Burger-Mischung (à 160 g)	200 g Magerquark
2-3 TL Zitronensaft	4-5 EL Sahne
50 g gehackte Haselnüsse	1 Bund Petersilie
Pfeffer	Salz
1 Schalotte	2 Möhren
	Öl zum Braten

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 440 kcal, 15 g F, 19 g EW, 57 g KH

Zubereitung

1. Die Grünkern-Mischung mit 1/2 l Wasser verrühren und 15 Min. quellen lassen.

2. Quark mit Sahne und Zitronensaft verrühren. Petersilie waschen, trockenschütteln, die Blättchen fein hacken. Die Hälfte davon mit den Nüssen unter den Quark mischen. Den Dip salzen, pfeffern und kalt stellen.

3. Möhren schälen und grob raspeln. Die Schalotte schälen und klein würfeln. Möhren, Schalotten und übrige Petersilie unter den Grünkern mischen. Salzen und pfeffern. Die Masse zu Küchlein formen.

4. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Küchlein darin portionsweise in 5-6 Min. auf beiden Seiten goldbraun braten. Herausnehmen, auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen. Den Dip dazureichen.