

## Rezept

# Grünkern-Möhren-Bratlinge

Ein Rezept von Grünkern-Möhren-Bratlinge, am 08.06.2023

## Zutaten

<b>2</b> Packungen Grünkern-Burger-Mischung (à 160 g)	<b>200 g</b> Magerquark
2-3 TL Zitronensaft	4-5 EL Sahne
<b>50 g</b> gehackte Haselnüsse	<b>1 Bund</b> Petersilie
Pfeffer	Salz
<b>1</b> Schalotte	<b>2</b> 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.