Rezept

Junge Möhren mit Grünkernbratlingen

Ein Rezept von Junge Möhren mit Grünkernbratlingen, am 05.06.2025

Zutaten

Für die Bratlinge:

- **200 g** geschroteter Grünkern
- **4** Frühlingszwiebeln
- **½ Bund** Petersilie
- Meersalz
- **2** Eier (M)
- **1 Msp.** gemahlener Bockshornklee
- **400 ml** Gemüsebrühe
- **1** Knoblauchzehe
- **3 EL** Olivenöl
- Pfeffer
- **1 EL** scharfer Senf

Für die Möhren:

- **500 g** junge Möhren mit Grün
- **½** Bio-Zitrone
- **1 EL** Honig
- **½ TL** gemahlener Kardamom
- **2 Handvoll** Löwenzahn (ersatzweise Rucola)
- **2 EL** Butter
- Meersalz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min

Zubereitung

1. Für die Bratlinge den Grünkernschrot ca. 12 Std. in Wasser quellen lassen. Danach in einem Sieb abspülen, bis das Wasser klar ist. Brühe in einem Topf aufkochen. Den Grünkern einstreuen, wieder aufkochen und bei kleiner Hitze in ca. 20 Min. ausquellen und abkühlen lassen.

2. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frühlingszwiebeln darin andünsten. Knoblauch und Petersilie zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Den Grünkern in eine große Schüssel füllen und auflockern. Frühlingszwiebelmischung, Eier, Senf und Bockshornklee untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Übriges Öl (2 EL) in einer großen Pfanne erhitzen. Von der Grünkernmasse kleine Portionen abstechen, in die Pfanne setzen und zu runden, flachen Bratlingen formen. Die Bratlinge von beiden Seiten goldgelb braten. Auf Küchenpapier entfetten.

5. Für die Möhren das Grün bis auf einen kleinen Ansatz abschneiden. Die Möhren schälen und eventuell längs halbieren. Etwas Grün waschen, trocken schütteln und fein hacken. Löwenzahn waschen, trocken schütteln und grob schneiden. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, 1 TL Schale abreiben, den Saft auspressen.

6. Die Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Den Honig einrühren und die Möhren darin andünsten. Mit Salz und Kardamom würzen, mit 125 ml Wasser ablöschen und die Möhren zugedeckt bissfest garen. Zuletzt den Zitronensaft zugießen.

7. Bratlinge und Möhren auf vier Tellern anrichten. Mit Möhrengrün, Löwenzahn und Zitronenschale bestreuen und servieren.