

Rezept

Mangoldbratlinge

Ein Rezept von Mangoldbratlinge, am 18.04.2024

Zutaten

500 g mehligkochende Kartoffeln	Salz
2 Knoblauchzehen	500 g Mangold
4 EL Öl	2 Eier
Pfeffer	1 TL gemahlener Kümmel
1 TL rosenscharfes Paprikapulver	5 - 6 EL Semmelbrösel
1 kleines Bund Minze	1 Bio-Limette
200 g Naturjoghurt	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen, waschen, grob würfeln und knapp mit Salzwasser bedeckt oder im Dampf ca. 15 Min. garen, dann abgießen. Knoblauch schälen und fein hacken. Den Mangold putzen und waschen, die Stiele fein hacken, Blätter in feine Streifen schneiden.
2. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und darin den Knoblauch andünsten, Mangoldstiele dazugeben und die Hitze reduzieren. Nach 2 Min. die Mangoldblätter einstreuen, dann Kartoffeln dazugeben und alles unter Rühren 5 Min. dünsten. Vom Herd nehmen und die Mischung mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Eier, Gewürze und die Semmelbrösel untermischen, sodass eine formbare Masse entsteht. Daraus 12 gleich große Bratlinge formen.
3. Die Minze abbrausen und trocken schütteln, Blättchen von den Stängeln zupfen und fein hacken. Die Limette waschen, die Schale abreiben, den Saft auspressen. Die Minze mit Limettensaft und -schale unter den Joghurt rühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
4. In der Pfanne übriges Öl erhitzen. Darin die Bratlinge bei mittlerer Hitze von jeder Seite in 4 - 5 Min. goldbraun braten. Mit dem Minzejoghurt als Vorspeise servieren.