Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Orientalisches Gemüse mit Roter Bete und Getreidebratlingen

Ein Rezept von Orientalisches Gemüse mit Roter Bete und Getreidebratlingen, am 12.06.2025

Zutaten

100 g	geschroteter Grünkern
1 Bund	Rote Beten (ca. 500 g)
1	Knoblauchzehe
½	Bio-Orange
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel
	Pfeffer
½ Bund	Petersilie
2 EL	frisch geriebener Parmesan
4 EL	gehackte Haselnusskerne
300 ml	Gemüsebrühe + 3 EL Gemüsebrühe
2	Zwiebeln
50 g	getrocknete Datteln
1 EL	Rapsöl
	Salz
1	kleine Pastinake
1	Ei
2 EL	Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 900 kcal, 53 g F, 21 g EW, 80 g KH

Zubereitung

1. Den Grünkern mit 300 ml Brühe in einem kleinen Topf aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 15 - 20 Min. köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen und den Grünkern abkühlen lassen.

2. Inzwischen die Roten Beten vom Grün befreien, schälen und in mundgerechte Würfel schneiden (am besten mit Einmalhandschuhen). Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln würfeln und Knoblauch fein hacken. Datteln grob würfeln. Die Orange heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Rapsöl in einem Topf erhitzen, die Hälfte der Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Die Roten Beten dazugeben und bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 5 Min. braten. 3 EL Brühe, den Orangensaft und die Datteln dazugeben. Mit Kreuzkümmel, Orangenschale, Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse bei schwacher Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen.

3. Pastinake schälen und grob raspeln. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken. Alles mit den restlichen Zwiebeln, dem Grünkern, Ei, Parmesan, Salz und Pfeffer mischen.

4. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Mit einem Esslöffel von der Grünkernmasse kleine Häufchen in die Pfanne geben, mit dem Löffelrücken leicht platt drücken und jeweils von beiden Seiten bei mittlerer Hitze 4 - 5 Min. braten. Das Rote-Bete-Gemüse mit den Haselnusskernen bestreuen und zu den Bratlingen servieren.