Schmeck den Süden
Baden-Württemberg

Saftige Gemüsebratlinge vom Hokkaido-Kürbis & dreierlei Keimlingen

Zutaten:

(Zutaten für ca. 4 Personen)

- 180 g Hokkaido-Kürbis
- 180 g Keimlinge (z.B. Linsen, Weizen und Mungobohnen)
- 120 g Zwiebeln, geschält und fein gewürfelt
- 50 g Stangensellerie
- 30 g Hartkäse, fein gerieben
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 Eier (L)
- 2 EL Haferkleie oder Haferflocken
- 2 getrocknete Tomaten, fein gewürfelt
- Kräuter nach Belieben (z.B. Petersilie, Thymian, Oregano)
- Salz, Pfeffer, Curry, eventuell Schabziger oder Muskatnuss

Extra

- Öl zum Anbraten
- Sesam zum Bestreuen

Zubereitung

1. Den Kürbis grob raspeln und mit den Zwiebel- und Knoblauchwürfeln in einer Pfanne mit etwas Öl vier Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen. Dabei rühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Gemüse in eine Schüssel füllen und 10 Minuten abkühlen.
3. Die Keimlinge in kochendem Wasser zwei Minuten blanchieren. Dann kurz kalt abschrecken und abtropfen lassen.
4. Die Keimlinge im Mixer fein pürieren (das geht auch mit dem Fleischwolf oder mit einem Pürierstab). Die Sprossenmasse zum Gemüse geben.
5. Stangensellerie in sehr kleine Würfel schneiden und roh zum Gemüse geben.
6. Dann Haferkleie, geriebenen Käse, Eier, getrocknete Tomatenwürfel, fein geschnittene Kräuter zugeben und vermengen. Kräftig mit den Gewürzen abschmecken.
7. Mit nassen Händen 12 kleine Bratlinge formen und in etwas Sesam drücken.
8. In einer Pfanne mit Öl auf beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldbraun braten.
9. Vor dem Servieren auf Küchenkrepp abtropfen.

Tipp: Dazu schmecken knackige Blattsalate und Lukeleskäs (Kräuterquark bzw. Kräuter-Sauerrahmdipp).