

KAROTTENBRATLINGE MIT BUCHWEIZEN

Schwierigkeit: einfach / ca. 25 Min. Arbeitszeit

Der Gemüsebratling ist die leckere und vegetarische Alternative zu Fleisch. Es gibt viele Möglichkeiten, die Bratlinge zuzubereiten. Hier findest du ein Rezept mit Möhre und Buchweizen.

ZUTATEN

ca. Für 4 Personen

50 gr	Buchweizen
100 gr	Karotten
50 gr	Mehl
Eine halbe	Zwiebel
1 TL	Senf
Etwas	Salz und Pfeffer
Stück	Handvoll frische Kräuter
Msp	Paprikapulver
Etwas	Öl zum Braten



ZUBEREITUNG

Zunächst den Buchweizen in der dreifachen Menge an Wasser (ohne Salz) ca. 8-10 Minuten garkochen. Dann die Karotten schälen und klein raspeln. Das Gleiche mit den Zwiebeln, wobei diese auch klein geschnitten werden können. Anschließend die Zwiebeln glasig anschwitzen.

Wenn der Buchweizen lauwarm ist, kann dieser mit den Karotten und den Zwiebeln vermischt werden. Mehl ebenfalls



untermengen, alle Gewürze, Kräuter und den Senf mitverrühren. Ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Einen Testbratling anbraten und wenn dieser schmeckt, d. h. ausreichend mit Salz, Pfeffer und Paprika gewürzt ist, alle fertig backen.

Getränkeempfehlung:

Passend zur Oktoberfestsaison empfehlen wir das Weiße & Grapefruit von **Lammsbräu** - natürlich alkoholfrei. Megalecker!