

Gemüse-Bratlinge



SARAH WIENER
STIFTUNG

So vielfältig wie seine Bezeichnungen: Diese Bratlinge, Frikadellen, Buletten, Pflanzlerl oder Patties können aus praktisch jeder Gemüseart hergestellt werden. Sie schmecken pur oder im Veggie-Burger.

ZUTATEN FÜR 12 KINDER

- 2 Zwiebeln
- 1 EL + 4 EL Bratöl oder Butterschmalz
- 1 kg Möhren
- Wasser (Topfboden bedeckt)
- Salz und Pfeffer
- 4 EL Sonnenblumenkerne
- ca. 230 g zarte Haferflocken
- 40 g geschrotete Leinsamen
- 2 Prisen frisch geriebene Muskatnuss

KÜCHENWERKZEUG

- Küchenmesser
- Schneidebrett
- Küchenwaage
- 2 große Töpfe mit Deckel
- Topflappen
- Rührlöffel
- 2 große, beschichtete Pfannen
- Kartoffelstampfer
- 2 große Teller
- Pfannenwender

ZUTATEN FÜR 2 KINDER + 2 ERWACHSENE

- 1 Zwiebel
- 1 TL + 2 EL Bratöl oder Butterschmalz
- 500 g Möhren
- Wasser (Topfboden bedeckt)
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- ca. 120 g zarte Haferflocken
- 20 g geschrotete Leinsamen
- 1 Prise frisch geriebene Muskatnuss

(SAISONALE) ALTERNATIVEN

Sommer: Brokkoli oder Paprika statt Möhren.

Herbst/Winter: Pastinaken, Petersilienwurzeln, Süßkartoffeln, Sellerieknolle, Kürbis, Rote Bete. Das Gemüse kann bunt gemischt werden. Eventuell die Menge der Haferflocken für die Bindung verändern.

Auch lecker: Gemahlene Mandeln oder Haselnüsse statt der Leinsamen. Als Gewürze Curry, Paprikapulver, Koriander oder frische Kräuter wie Petersilie oder Schnittlauch.



Allergene: Gluten (Haferflocken)

Kosten in Bio-Qualität pro Kind: unter 0,50 Euro

Mengenrechner: Die Anzahl der Portionen kannst du für viele unserer Rezepte anpassen unter www.familienkueche.de.



GANZJÄHRIG

Gemüse-Bratlinge

ZUBEREITUNG UND PÄDAGOGISCHE TIPPS

- 1** Das Gemüse waschen. Die Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln. Die Möhren schälen, in ca. 5 cm große Stücke schneiden und der Länge nach vierteln.
- 2** 1 EL Öl in einem großen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebelwürfel darin glasig dünsten.
- 3** Die Möhren zur Zwiebel geben, vorsichtig etwas Wasser (Boden bedeckt) und eine große Prise Salz zufügen. Mit Deckel zum Kochen bringen. Das Gemüse für 10-15 Minuten bei mittlerer Hitze garen, bis es sich mit einer Gabel leicht zerdrücken lässt. Eventuell etwas Wasser nachfüllen. Zum Schluss den Deckel entfernen, damit die Flüssigkeit verkochen kann.
- 4** Sonnenblumenkerne ohne zusätzliches Fett in einer Pfanne vorsichtig unter ständigem Rühren anrösten.
- 5** Das Gemüse in einen kalten großen Topf umfüllen. Haferflocken, Leinsamen und Sonnenblumenkerne zugeben und alles gut zerstampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig abschmecken und kurz quellen lassen.
- 6** Aus der abgekühlten Masse mit feuchten Händen kleine feste Bratlinge formen und auf Tellern ablegen.
- 7** Zwei Pfannen auf mittlerer Stufe erhitzen, jeweils 2 EL Bratöl zufügen und die Bratlinge von beiden Seiten goldbraun braten. Erst wenden, wenn die Unterseite gut gebräunt ist. Fertige Bratlinge ggf. im Backofen bei 100 °C warmhalten.

Die Zwiebel von der Wurzel zur Spitze halbieren und die Schale zur Wurzel hin abziehen. Zwiebelhälften auf der Schnittfläche liegend längs in feine Spalten schneiden und quer würfeln. Die Wurzel hält die Zwiebel dabei zusammen.

Erfahrenere Kinder können einen Teil der Möhren auch grob raspeln. Dieser Teil kann kurz angeschwitzt oder roh in der Bratling-Masse verarbeitet werden.

Das Rösten ist eine Aufgabe für ein pfannenerfahrenes Kind.

Beim Stampfen können sich die Kinder abwechseln. Das Abschmecken übernehmen alle Kinder gemeinsam.

Jedes Kind kann seine eigenen Bratlinge formen und braten.

Unterstütze die Kinder bei Bedarf beim Braten und Wenden.

TIPPS & TRICKS

Für Einsteiger:innen oder bei großen Gruppen eignet sich auch eine Zubereitung im Ofen: Dazu den Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen, die Bratlinge auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen, mit etwas Bratöl bestreichen und für ca. 15 Minuten backen. Die Bratlinge schmecken auch kalt – als Snack zum Picknick, als Belag für ein Sandwich oder als Ersatz für das klassische Pausenbrot.



Zwiebeln gibt es in unterschiedlichen Schärfegraden: Die große Gemüsezwiebel schmeckt mild-süßlich, die klassische Küchenzwiebel ist recht scharf. Das Andünsten verringert die Schärfe und die Zwiebeln schmecken süßlich.