

Für Leib...

Gerstengemüsebratlinge

(für 2 Personen)

Zutaten:

100 Gramm Gerstengraupen (Kochbeutel)
1 großes Ei
50 Gramm Semmelbrösel
1 Möhre geschält und gerieben
¼ Sellerieknolle, geputzt
und ebenfalls gerieben
2 Stangen Zwiebellauch
in dünne Scheiben
Salz, Pfeffer, Muskat
100 Gramm geriebenen Gouda



Zubereitung:

Die Graupen in Salzwasser garkochen, abschrecken, absieden und kalt werden lassen. Die anderen Zutaten dazugeben und gründlich miteinander vermengen. Eventuell noch ein Ei dazugeben, falls die Masse nicht gut zusammenhält. Mit den Gewürzen kräftig abschmecken. Zu Bratlingen formen, in Semmelbrösel wenden und in einer heißen Pfanne mit Pflanzenöl von beiden Seiten knusprig braun braten. Dazu Kräuterquark und Gurkensalat oder einen anderen frischen Salat reichen.

Gutes Gelingen und guten Appetit!

...und Seele!

Dankbar...
bin ich für all jene Momente, in denen wir
Leichtes und Schweres
miteinander teilen konnten.

Pierre Stutz