

Kohlrabi-Bratlinge mit Gurkensalat

Zutaten (für 2 Personen):

- 500 g Kohlrabi
- 2 Möhren
- 100 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- Salz
- 2 Schalotten
- 1 (Größe M) Ei
- 3 EL Grünkernmehl
- aus der Mühle: Pfeffer
- 4 Mini- Salatgurken
- 150 g (1,5 % Fett) Joghurt
- 2 EL Apfelessig
- 1 EL gehackte Dillspitzen

Vom Kohlrabi die jungen grünen Blätter abschneiden, waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Schalotten schälen und fein würfeln.

Kohlrabi, Möhren und Kartoffeln putzen, schälen und auf einer Gemüsereibe grob raspeln. Mit etwas Salz bestreuen und etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Backofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Geraspeltetes Gemüse in ein Küchentuch geben und gründlich auspressen. Das Gemüse mit Schalotten, Ei, Mehl und Kohlrabiblättern gut vermengen und salzen und pfeffern.

Aus der Masse mit angefeuchteten Händen pro Portion 4 kleine Bratlinge formen und nebeneinander auf das Backblech setzen. Im Ofen auf der mittleren Schiene 35-40 Minuten goldbraun backen. Dabei nach der Hälfte der Garzeit wenden.

In der Zwischenzeit Gurken waschen und in dünne Scheiben hobeln. Joghurt, Essig, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren, Gurken und Dill untermischen. Den Salat zu den Bratlingen servieren.

Die Bratlinge eignen sich auch zum Mitnehmen. Dazu Gurkensalat und Bratlinge separat verpacken.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen