

Gemüsebratlinge mit Joghurt-Dip

Zutaten (für 2 Personen):

- 150 g junger Kohlrabi
- 150 g Möhren
- 100 g Pastinaken
- 3 EL Olivenöl
- 40 g (vom Vortag) Vollkornbrötchen
- 0,2 TL Fenchelsamen
- 0,2 Schnittlauch
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 1 (Größe M) Ei
- 40 g Maismehl
- 100 g (Halbfettstufe) Frischkäse
- 100 g (1,5 % Fett) Joghurt
- 40 g TK- Kräuter

Kohlrabi, Möhren und Pastinaken putzen, schälen und auf einer Gemüsereibe fein raspeln. Ein Drittel des Öls in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das geraspelte Gemüse darin bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten unter Wenden dünsten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Inzwischen Brötchen in kaltem Wasser einweichen. Fenchelsamen im Mörser fein zermahlen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Gemüseraspeln in eine Schüssel geben, Brötchen ausdrücken, zerrupfen und dazu geben. Fenchelsamen, Salz, Pfeffer, Schnittlauch und Ei hinzufügen. Alles mit den Händen gut verkneten und so viel Maismehl unterrühren, bis eine formbare Masse entstanden ist.

Aus der Gemüsemasse mit angefeuchteten Händen pro Person 3 flache Bratlinge formen. In einer großen Pfanne im übrigen Öl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4 Minuten braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Dip Frischkäse und Joghurt verrühren. Tiefgekühlte Kräuter (z.B. Dill, Kerbel oder Petersilie) unter den Dip mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Bratlinge mit dem Dip servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

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