

---

# Stadtteilkantine

## Rezepte vom 05. 08.2023

### Rezept für Grünkernbratlinge

für 50 Gäste

Zutaten: 1500gr Grünkernschrot  
Semmelmehl 250 gr oder mehr  
800 gr Möhren  
400 gr Zucchini  
400 gr rote Zwiebeln  
eine halbe Knoblauchknolle  
1-2 Bund Petersilie  
10 Eier  
1,5 Liter Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer...

Zubereitung:

1 bis 1,5 Liter kochend heiße Gemüsebrühe (Wasser mit Gemüsebrühepulver) in den geschroteten Grünkern einrühren .

Mindestens 30 Min. quellen lassen.

Währenddessen Möhren, Zucchini reiben, Petersilie, Zwiebeln und Knoblauch fein hacken.

Nach der Quellzeit das Gemüse sowie die Eier unter den Grünkernbrei mischen.

Wenn der Brei zu weich ist, um Bratlinge daraus zu formen, Semmelmehl oder auch feine Haferflocken untermischen, wenn der Teig zu fest erscheint, noch Gemüsebrühe dazu.

Bratlinge formen und in Öl in der Pfanne backen. Es geht aber auch auf dem Backblech mit Backpapier im Ofen. Dann vielleicht etwas Öl in den Brei rühren, damit sie ein bisschen knusprig werden.

Das Rezept ist sehr variabel. Wichtig ist, dass das Verhältnis von Trockenmasse und Flüssigkeit stimmt.