

Marias Gesundküche „hoch3“

vital * vollwertig * vegetarisch

Blumenkohl-Bratlinge ...ein Kinder-Lieblingsessen

Zutaten für ca. 4 Personen:

- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Zwiebel
- 125 g Vollkorn-Semmelbrösel
- 100 ml Wasser
- 100 ml Sahne
- 2 Eier
- 75 g Bergkäse oder Parmesan gerieben
- Kräutersalz, Muskat, weitere Gewürze nach Geschmack

Zubereitung:

Vom Blumenkohl den harten Strunk herausschneiden, den Rest raspeln. Die Zwiebel klein würfeln und in einer kleinen Pfanne in 1 EL Butter glasig dünsten. Den Bergkäse grob reiben. Semmelbrösel mit Wasser, Sahne und Eiern verrühren. Zwiebeln, Blumenkohl und geriebenen Käse zur Eiermasse geben und gründlich vermengen.

Kräftig würzen mit Kräutersalz, Muskat und weiteren Gewürzen nach Geschmack.

In 2 großen Pfannen Butterschmalz erhitzen. Jeweils 1 großen EL Teig abnehmen und mit den Händen zu Bratlingen rund formen und etwas flach drücken. Bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun ausbacken.

Und nein, diese hier sind nicht verbrannt, die haben genau die richtige Farbe, meine Farbe 😊

