

# Marias Gesundküche „hoch3“

vital \* vollwertig \* vegetarisch

## Spitzkohl-Pflanzerl – mild & knusprig

### Zutaten für 3-4 Personen (ca. 15 Stück):

- 1 Kopf Spitzkraut (ca. 800 g)
- 8 Scheiben Vollkorntoast
- 5 EL Vollkorn-Semmelbrösel
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Dijon-Senf (nur dieser Senf ist ohne Zucker, siehe TIPP)
- 2 Eier
- Kräutersalz, Pfeffer
- Gewürze nach Geschmack (z.B. Gewürzmischung „Picata“ von der Gewürzmühle BRECHT, ideal für alle Gemüsegerichte [www.gewuerzmuehle-brecht.de](http://www.gewuerzmuehle-brecht.de))
- Butterschmalz zum Braten

### Zubereitung:

Das Spitzkraut in Spalten schneiden und in Salzwasser 5 Minuten bissfest kochen.

Inzwischen die Toastbrotsscheiben im Toaster knusprig tosten, dann in kleine Würfel schneiden, ca. 0,5 cm groß. Zwiebeln und Knoblauch klein würfeln und zu den Toastwürfeln geben.

Das Spitzkraut abgießen und etwas Kochwasser auffangen. 10 EL vom Kochwasser gleich über die Toastwürfel geben und verrühren.

Das Spitzkraut noch möglichst heiß in ganz feine Streifen schneiden und über das Toastbrot geben. Dazu die Semmelbrösel, den Senf und die 2 Eier, Kräutersalz, Pfeffer und Gewürze nach Geschmack und alles mit der Hand kräftig durchkneten.

In 2 Pfannen Butterschmalz erhitzen. Jeweils Teig abstechen mit einem großen Gemüselöffel und mit feuchten Händen zu Bratlingen formen. Im Butterschmalz unter mehrfachem Wenden bei mittlerer Hitze schön knusprig braten.

Dazu gehört ein feiner Salat.

### TIPP:

Der übliche Senf im Handel ist fast immer mit Zucker gesüßt, egal ob in der Geschmacksrichtung süß, mittelscharf oder scharf. Im Bio-Handel gibt es einige wenige Anbieter, die Senf ohne Zucker anbieten.

In der Regel ganz ohne Zucker kommt der sogenannte „Dijon-Senf“ aus, den Du in jedem Supermarkt bekommst.

