

Gemüse-Nuss- Bratlinge



1 Den Brokkoli waschen und die Röschen abschneiden. Den Strunk schälen und klein würfeln.

2 Zwiebeln halbieren und auf die Schnittfläche legen. Die Zwiebelschale zur Wurzel hin abziehen. Zwiebeln klein würfeln. 1 EL Öl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebelwürfel darin glasig dünsten.

3 Den Brokkoli zur Zwiebel geben, vorsichtig etwas Wasser und Salz zufügen und abgedeckt zum Kochen bringen. Das Gemüse für etwa 10-15 Minuten garen.

4 Eventuell Kochwasser abgießen, dann Haferflocken und Haselnüsse zur heißen Gemüsemasse in den Topf geben. Alles gut vermischen, stampfen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz quellen lassen.

5 Paprika waschen, halbieren, Stiel und Kerne entfernen. Die Paprika klein würfeln und zur Seite stellen.

6 Aus der Masse mit den (feuchten) Händen 12 Bratlinge formen und auf Tellern ablegen.

7 Das restliche Öl in zwei Pfannen auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Bratlinge von beiden Seiten je ca. 5 Minuten braten. Erst wenden, wenn die Unterseite leicht gebräunt ist. Fertige Bratlinge mit den Paprikawürfeln bestreut servieren.

Unterstützen Sie die Kinder bei Bedarf beim Durchschneiden und Würfeln der Zwiebeln.

Achtung bei der Zugabe des Wassers, Spritzgefahr! Das Gemüse gart auch im heißen Dampf, es muss nicht vollständig mit Wasser bedeckt sein. So bleiben mehr Nährstoffe im Gemüse enthalten.

Das Abschmecken übernehmen die Kinder gemeinsam.

Für besseren Halt die Bratlinge fest zusammendrücken.

Unterstützen Sie die Kinder bei Bedarf beim Anbraten und Wenden.

Tipps & Tricks

Die Bratlinge schmecken auch kalt – als Snack zum Picknick oder als Ersatz für das klassische Pausenbrot. Heben Sie das Dünstwasser vom Gemüse auf, es eignet sich als Grundlage für Suppen und Saucen.

Die Bratlinge lassen sich auch im Ofen zubereiten: Dazu die Bratlingsmasse mit einem Esslöffel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und für ca. 15 Minuten bei 180 °C Umluft (vorheizen!) backen. Mit etwas Brat-Olivenöl bestreichen und weitere 5-10 Minuten backen.



Brokkoli ist ein enger Verwandter des Blumenkohls. Sein dicker Stiel schmeckt geschält zubereitet ähnlich wie Spargel. Deshalb wird er auch Spargelkohl genannt.