

Veggie-Frikadellen mit gestovtem Kohlrabi

Für 4 Portionen

Für die Bratlinge:

250 g Grünkernschrot	450 ml Brühe	1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	1 Möhre	1/2 Bund Petersilie
2 Eier	Salz, Pfeffer	60 g Haferflocken
50-100 g Semmelbrösel	Sonnenblumenöl	

Für die Beilage:

2 Kohlrabis	zartes Grün von der Knolle	50 g Butter
50 g Mehl	200 g Sahne	Prise Muskat

Für die Bratlingmasse:

Den Grünkernschrot in eine Schüssel geben. Die Brühe einmal aufkochen, über den Grünkernschrot gießen und etwa 20 Minuten quellen lassen.

Für die Bratlinge nun die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Möhre ebenfalls schälen und mit Hilfe einer Küchenreibe fein raspeln die Petersilie hacken. Den eingeweichten Grünkernschrot nun mit allen Zutaten vermengen und weitere 10 Minuten ziehen lassen.

Für Kohlrabi und Béchamel-Soße:

Einen mittelgroßen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

den Kohlrabi schälen und in große Würfel oder Stifte schneiden, in das kochende Wasser geben und ca. 3 Minuten darin bissfest garen.

Anschließend mit einer Kelle aus dem Topf holen, das Kohlrabiwasser aufheben.

Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen; dann das Mehl hinzufügen und umrühren, sodass keine Klumpen entstehen.

Mit 200 ml des Kohlrabiwassers und der Sahne aufgießen. Die Sauce dauerhaft umrühren, da sie sehr schnell anbrennt.

Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Den Kohlrabi in die Béchamelsauce geben und bei kleinster Hitze warm ziehen lassen.

Für die Bratlinge:

Mit leicht angefeuchteten Händen aus der Masse Frikadellen formen.

Eine Pfanne erhitzen und so viel Öl hineingeben, dass der Boden der Pfanne damit bedeckt ist.

Die Bratlinge darin goldbraun ausbacken, danach aus der Pfanne nehmen.

In der gleichen Pfanne das fein geschnittene Kohlrabigrün ganz kurz schmoren; dabei mit Salz würzen.

Anrichten:

Kohlrabi und Bratlinge auf Tellern anrichten und mit dem Kohlrabigrün garnieren.

Zora Klipp am 13. August 2022