



Vegan Challenge Januar 2015

Rezept 4 für Donnerstag, 15.01.2015

Zutaten (für 6 Stück)

- 100 g grob geschroteter Grünkern
- ¼ L Gemüsebrühe
- 1 El Chiasamen mit 4 El Wasser anrühren zum Quellen (dient als Ei-Ersatz)
- 70 g geriebener veganer Käse
- Salz / Pfeffer / Curry
- 2 geraspelte Möhren
- Kräuter nach Wahl (Schnittlauch, Petersilie)

Zubereitung

Brühe erhitzen, Grünkernschrot einstreuen und unter Rühren aufkochen. Wenn ein dicker Brei entstanden ist, den Topf zu Seite stellen und die Masse ca. 10 Min quellen lassen. Im Kühlschrank mindestens 3 Std. (am besten über Nacht) kühl stellen.

Dann mit Käse, den gequollenen Chiasamen, den geraspelten Möhren, Gewürzen und den Kräutern mischen, Bratlinge formen und in heißem Öl goldbraun braten.

Sie schmecken sehr gut warm oder auch kalt abends oder beim Picknick.

Dazu passen Salzkartoffeln mit Erbsen und Möhren.

Gutes Gelingen und guten Appetit 😊

Karin