

Brot-Gemüse-Bratlinge

(10 Stück)

Menge	Zutat
300 g	Vollkornbrot, gewürfelt (evtl. hart gewordenes)
	Kochendes Wasser
1	Zwiebel (40 g)
100 g	Getrocknete Tomaten
100 g	Blattspinat (TK möglich)
ca. 50 g	Paniermehl
	Pfeffer
50 ml	Rapsöl

So wird's gemacht:

- Die Brotwürfel in einer Schüssel mit kochendem Wasser bedecken und etwa 5 – 10 Minuten einweichen. Durch ein Sieb abgießen, leicht ausdrücken.
- Zwiebel schälen und fein würfeln. In einer Schüssel mit den weichen Brotwürfeln vermischen.
- Getrocknete Tomaten kleinschneiden. Blattspinat waschen und grob hacken. Beides unter die Brotwürfel mengen.
- Paniermehl dazugeben und alles verkneten, sodass eine formbare Masse entsteht.
- Mit Pfeffer abschmecken.
- Zehn Bratlinge formen und in Öl von beiden Seiten braten.

Tipps zur Zubereitung:

Ist die Masse zu feucht, weiteres Paniermehl hinzufügen.

Statt getrockneter Tomaten und Blattspinat können andere Gemüse(reste) verwendet werden. Für eine gröbere Textur können Sonnenblumenkerne untergemischt werden.

Dazu passen ein Joghurdipp und Gemüse.

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

Langer Hof 6
38100 Braunschweig

www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de
E-Mail: kitavernetzung@vzniedersachsen.de
Tel.: 0531 618310-31

verbraucherzentrale

Niedersachsen