

Möhrenbratling

Für 10 Personen:

148 g pro Portion - 1,48 kg Gesamtmenge

Anzahl	Zutat	Menge
6,7	Karotte (Mohrrübe, Möhre) tiefgefroren	1,0 kg
1,1 Esslöffel	Grünkern roh	67 g
0,26 Esslöffel	Haferflocken	16 g
1,3	Quark entrahmt	133 g
2,7	Knödelpulver halb und halb	67 g
14,0	Salz	7 g
1	Muskatnuss getrocknet	1 g
0,1 Tassen	Gemüsebrühe	10 g
4,4 Portionen	Edamer	133 g
1	Pfeffer	1 g
0,40	Combi Phase	40 g

So einfach geht's:

1. Den Grünkern für ca. 20 Minuten kochen. Anschließend auskühlen lassen zum Nachquellen.
2. Möhren schälen, würfeln und für wenige Minuten blanchieren. Dann abschrecken, mit kaltem Wasser, und gut abtropfen lassen.
3. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen - einschließlich einer durchgedrückten Kartoffel.
4. Abschmecken - mit Salz, Pfeffer und Muskat.
5. Aus der Masse einzelne Frikadellen formen und in der Pfanne mit Rapsöl braten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 148 g:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin B1 (Thiamin)	Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Eisen
167 kcal	7,37 g	17,5 g	7,35 g	145 µg	3,8 mg	129 mg	951 µg

Ballaststoffe	Cholesterin	n-3 Fettsäuren	n-6 Fettsäuren
4,47 g	10,1 mg	0,15 g	1,44 g