

Kartoffelbratling

Für 10 Personen: 20 Bratlinge
270 g pro Portion - 2,70 kg Gesamtmenge



Anz.	Zutat	Menge
3,0 Stück	Kartoffeln roh, raspeln	750 g
3,8 Stück	Kartoffeln geschält gegart, raspeln	750 g
1,2 Portionen	Mischgemüse	300 g
1,3 Stangen	Porree roh, in Ringe schneiden	200 g
4,0	Zwiebeln fein gewürfelt	120 g
0,25 Esslöffel	Hafer Flocken, groß Blatt	15 g
4,4 Esslöffel	Quark < 10% Fett i. Tr.	133 g
2,7	Knödelpulver halb und halb oder Stärke	67 g
14,0 Teelöffel	Jodiertes Salz	7 g
1,5	Muskatnuss getrocknet	2 g
2,0	Uniklar(Brühpulver)	10g
1	Pfeffer	1 g
10,0 Scheiben	Schnittkäse mind. 30% Fett gerieben	300 g
0,40	Combi Phase (Fett)	40 g

1. Alle Zutaten zusammenmischen und zu einem Teig verarbeiten (wie bei Frikadellen)
2. Bratlinge portionieren und auf ein Backblech mit Backpapier setzen und mit etwas Fett bestreichen.
3. Bei 180 °C Umluft für ca. 20 Minuten garen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 270 g

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin B1 (Thiamin)	Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Eisen
268 kcal	8,38 g	32,4 g	14,5 g	184 µg	31,7 mg	311 mg	2,29 mg

Ballaststoffe	Cholesterin	n-3 Fettsäuren	n-6 Fettsäuren
3,87 g	10,6 mg	194 mg	1,49 g