



Gemüse - Rote Beete

Gemüse des Jahres 2024

Gemüse – Rote Beete

Gemüse des Jahres 2024



Rote-Beete-Bratlinge:

- Vollkornbrot mit Schmand und Eier in einer Schüssel verrühren und 10 Minuten zur Seite stellen.
- Dann die restlichen Zutaten hinzufügen, gründlich miteinander vermischen und pikant abschmecken. Lieber etwas stärker würzen, da die Masse später an Geschmack verliert. Abgedeckt für eine Stunde in den Kühlschrank zum Quellen stellen.
- Mit feuchten Händen aus der Mischung 20 kleine gleichgroße Bratlinge formen.
- In einer beschichteten Pfanne reichlich Olivenöl erhitzen und die Bratlinge bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils 5 Minuten knusprig braten.

www.natur.sachsen.de | Foto: adobe.stock.com, Anastasia YU

- 100 g Vollkornbrot ohne Kruste, klein gewürfelt
- 100 ml Schmand
- 2 Eier
- 250 g Rote Bete, roh geraspelt
- 1 Zwiebel, sehr fein gewürfelt
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Rosinen
- 100 g grobe Haferflocken
- 50 g geriebener Hartkäse
- 2 EL Petersilie, fein gewiegt
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1 Prise Muskatnuss, frisch gerieben
- 1 TL Meersalz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Olivenöl zum Braten

