

Tanja Möller

Getreidebratlinge mit Bärlauchschmand und Rotkohl im Apfel

Getreidebratlinge

100 g Getreide (6-Korn-Mischung),
mittelfein geschrotet
100 ml Gemüsebrühe
1 Ei (verschlagen)
1 TL Sojasauce
50 g ger. Käse
1 TL gehackte Petersilie
Salz und Pfeffer
1 EL Öl

Bärlauchschmand

100 ml Creme fraiche
50 ml Sahne
1 TL Bärlauch
Salz und Pfeffer
etwas Zitronensaft



Auch gemeinsam kann Kochen viel Spaß machen !

1. Für die Getreidebratlinge die Gemüsebrühe aufkochen, das Getreide zugeben und dabei ständig rühren. Die restlichen Zutaten dazu geben und untermengen. Die Herdplatte ausschalten und $\frac{1}{2}$ Stunde quellen lassen.
2. Danach kleine Frikadellen formen und in einer Pfanne mit 1 EL Öl von beiden Seiten goldgelb braten. Die Konsistenz ist außen knusprig und innen weich.
3. Für den Bärlauchschmand alle Zutaten gut verrühren.

Rotkohl im Apfel

1 großer Apfel
etwas Zitronensaft
 $\frac{1}{4}$ Glas Rotkohl
50 ml Apfelmus
30 ml Johannisbeergelee
Zimt, Salz, Pfeffer

1. $\frac{1}{2}$ l Wasser wird mit dem Saft der Zitrone im Topf zum Kochen gebracht.
2. Bei den Äpfeln wird der Deckel fingerbreit abgeschnitten (vom Apfel, nicht vom Finger!)
3. Das Kerngehäuse wird mit dem Messer entfernen und dann die Äpfel mit dem Löffel aushöhlen, so dass die Apfelwand ca. 1 cm dick ist. Das kleingeschnittene Apfelfleisch kann zur Verfeinerung des Rotkohls verwendet werden. Auf der Apfelunterseite wird nun vorsichtig die Blüte entfernt, so dass der Apfel einen guten Stand hat.
4. Nun die ausgehöhlten Äpfel und Deckel nacheinander für ca. 15 Sekunden in das kochende Zitronenwasser geben und danach zur Seite stellen.
5. Den Rotkohl erhitzen, mit Apfelmus und Johannisbeergelee und Gewürzen verfeinern.