



IMMANUEL
DIAKONIE

IMMANUEL.KOCHT

vegan & vegetarisch mit Lutz Fohgrub

DINKEL-GEMÜSE-BRATLING MIT
KOKOS-KAROTTEN-INGWER-SAUCE



• Wir wünschen guten Appetit •

IMMANUEL.KOCHT

DINKEL-GEMÜSE-BRATLING MIT KOKOS-KAROTTEN-INGWER-SAUCE

Der Bratling und die fruchtige Karottensauce sind vegan und leicht zuzubereiten. Die angegebenen Mengen reichen für 4 Portionen.

Zutaten für den Bratling:

150 g Dinkelvollkornflocken
200 ml Gemüsebrühe
je 120 g Karotten & Knollensellerie
100 g Lauch
150 ml Rapsöl
½ Bund frische Petersilie
1 Zehe Knoblauch
je 1/2 TL getrockneter Thymian & Majoran
Salz und Pfeffer
Muskat

Zutaten für die Sauce:

1 Zwiebel
160 g Karotten
200 ml Kokosmilch
1 EL natives Olivenöl
20 g frischen Ingwer
1 Stange Zitronengras
1 Prise Vollrohrzucker
Salz

Die Zubereitung

Für den Bratling Karotten und Sellerie schälen und fein würfeln. Lauch in feine Ringe schneiden. Rapsöl und Gemüsebrühe in einen Topf geben. 2/3 der Dinkelflocken hinzugeben, aufkochen und dabei ständig rühren bis sich ein Brandteig bildet, der sich vom Topfboden löst. Dinkelbrei abkühlen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zum abgekühlten Dinkelbrei Petersilie, Karotten- sowie Selleriewürfel und Lauchringe geben. Mit Knoblauch, Thymian und Majoran würzen, mit wenig Salz und nach Belieben mit Muskat und Pfeffer abschmecken. Alles gleichmäßig vermengen.

Für die Sauce Zwiebel und Ingwer schälen und fein hacken. Karotten schälen und in feine Würfel schneiden. In einem Topf das Olivenöl leicht erhitzen. Zwiebelwürfel darin glasig schwitzen. Karottenwürfel hinzugeben, leicht salzen und etwa 2 Minuten garen. Mit Kokosmilch auffüllen, gehackten Ingwer hinzugeben. Zitronengrasslange plattklopfen, quer halbieren und hinzugeben. Auf kleiner Flamme köcheln, bis die Karotten weich sind. Das Zitronengras entfernen und die Karotten-Sauce mit einem Stabmixer fein pürieren. Bei Bedarf mit einer Prise Vollrohrzucker abschmecken. Aus der Dinkel-Masse mit angefeuchteten Händen Bratlinge formen und im verbliebenen 1/3 der Dinkelflocken panieren. In Rapsöl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten knusprig braten, auf einem Küchentuch abtropfen lassen und mit der Karotten-Sauce servieren.

Der Gesundheitsfaktor

Dinkelvollkorn ist reich an Mineralien und Ballaststoffen – dadurch macht es schnell und lange satt und wirkt sich positiv auf die Verdauung aus.

Hinweis für Allergiker: enthält Gluten und Sellerie.