

Gemüsebratlinge (Kohlrabi, Radieschen, Zwiebel)

Hauptgericht 10

Zutaten	Detail	Rezeptmenge (KG / L / ST)
Eier Freilandhaltung		0,120
Frühlingszwiebeln		0,050
Jodsalz		0,005
Kohlrabi		0,600
Maisstärke		0,040
Naturjoghurt 1,5% Fett		0,120
Paniermehl		0,060
Pfeffer, gemahlen		0,001
Radieschen		0,150
Rapsöl		0,090

Radieschen waschen, putzen, waschen, grob raspeln. Mit einem Teelöffel Salz bestreut 10 Minuten Saft ziehen lassen.

Kohlrabi waschen, schälen, waschen, grob raspeln.

Frühlingszwiebeln waschen, putzen, waschen, in sehr feine Ringe schneiden.

Die Radieschen ausdrücken, mit dem anderen Gemüse, den Eiern, Stärke und Paniermehl zu einem gleichmäßigen Teig vermengen, pfeffern und vorsichtig salzen.

Ca. 15 kleine Bratlinge formen und von beiden Seiten 2 - 3 Minuten in dem Öl goldbraun ausbacken.

Dazu passen Kräuterdip und Pellkartoffeln.

Einstufung

Normal
 Muslimisch
 Laktosefrei
 Muslimisch-Lfr
 Vegetarisch

Allergene

Gluten
 Weizen
 Dinkel
 Einkorn
 Emmer
 Khorasan (Kamut)
 Roggen
 Gerste
 Hafer
 Milch
 Laktose
 Milcheiweiß

Schalenfrüchte
 Mandeln
 Paranüsse
 Haselnüsse
 Walnüsse
 Cashewnüsse
 Pecannüsse
 Pistazien
 Macadamia- / Queenslandnüsse

Krebstiere
 Eier
 Fisch
 Erdnüsse
 Soja
 Sellerie
 Senf
 Sesam
 Schwefel
 Süßlupinen
 Weichtiere
 weitere Zusatzstoffe

1a, 2, 5