



DOWNLOAD

Doris Thoma-Heizmann/Friedrich Strobel

Grünkernbratling und Hirsebratling

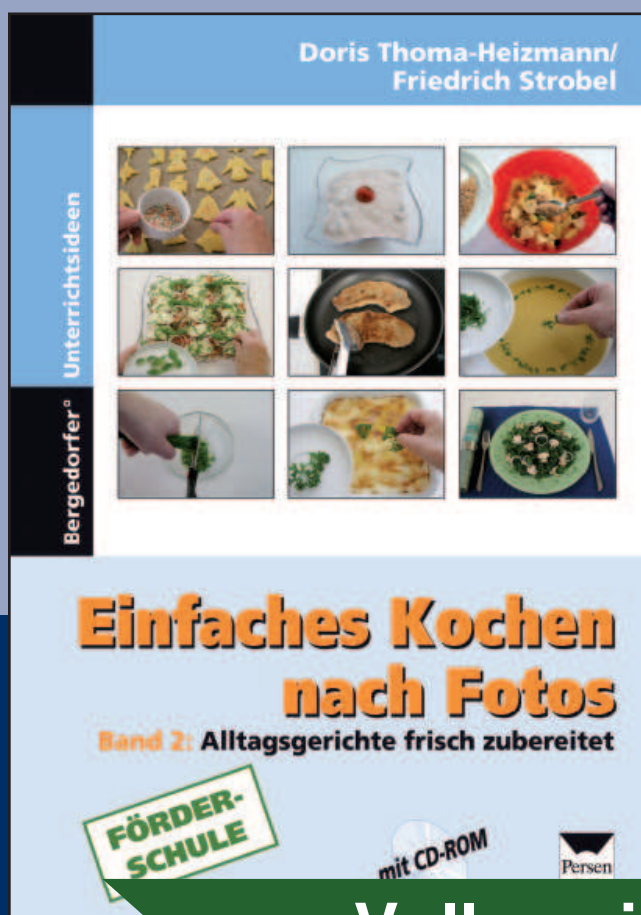
Einfaches Kochen nach Fotos

VORSCHAU

Downloadauszug
aus dem Originaltitel:



netzwerk
lernen

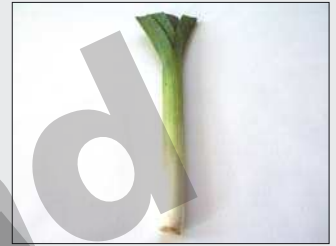


zur Vollversion

GRÜNKERNBRATLINGE ①

Zutaten für 4 Personen

300 g Grünkern (grob geschrotet)
 3/4 l = 750 ml Wasser
 2 Esslöffel (EL) Gemüsebrühe
 100 g Lauch
 1 kleine Karotte
 1 Knoblauchzehe
 1/2 Zwiebel
 1/2 Teelöffel (TL) Curry
 1 gehäufte Teelöffel (TL) Salz
 20 g Hefeflocken
 Öl zum Braten
 3 Eier
 1/2 Bund Petersilie



Arbeitsschritte



① 300 g Grünkernschrot abwägen und bereitstellen



② 20 g Hefeflocken abwägen und bereitstellen



③ 3/4 l = 750 ml Wasser

GRÜNKERNBRATLINGE ②



④ Wasser in den Topf gießen



⑤ Herdplatte auf Stufe 9 einschalten



⑥ Topf schließen und Wasser zum Kochen bringen



⑦ Topf öffnen



⑧ 2 Esslöffel (EL) Gemüsebrühe zugeben



⑨ Gemüsebrühe unterrühren



⑩ Grünkern zugeben



⑪ Grünkern unterrühren



⑫ Topf schließen



⑬ Herdplatte auf Stufe 1 zurückschalten



⑭ Grünkern 20 Minuten quellen lassen

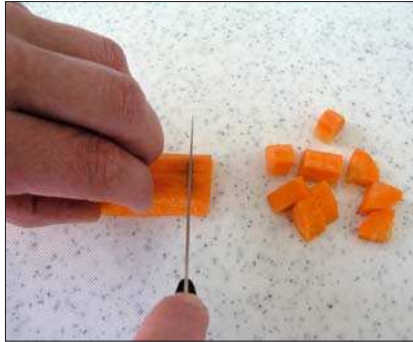


⑮ Deckel öffnen und Grünkern

GRÜNKERNBRATLINGE ③



⑩ Herdplatte ausschalten



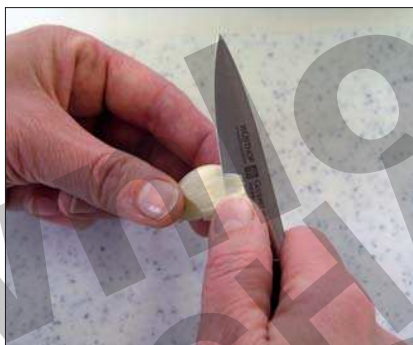
⑪ Karotte in Würfel schneiden und bereitstellen



⑫ Lauch in halbe Ringe schneiden und bereitstellen



⑬ 1/2 Zwiebel in Würfel schneiden und bereitstellen



⑭ Knoblauchzehe schälen und bereitstellen



⑮ 1/2 Bund Petersilie fein hacken und bereitstellen



⑯ Petersilienblätter waschen, abzupfen und zum Garnieren bereitstellen



⑰ Eier an einer Tasse aufschlagen und in die Arbeitsschüssel geben



⑱ Zwiebelwürfel zugeben



⑲ Knoblauch zugeben



⑳ Petersilie zugeben



㉑ Karotte zugeben

GRÜNKERNBRATLINGE ④



②⑧ Lauch zugeben



②⑨ 1 gehäuften Teelöffel (TL) Salz zugeben



③⑩ 1/2 Teelöffel (TL) Curry zugeben



③① Hefeflocken zugeben



③② Grünkern zugeben



③③ Mit dem Rührgerät (Knethaken) auf Stufe 3 vermischen



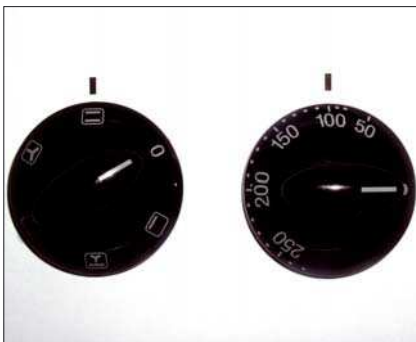
③④ 2 Esslöffel (EL) Öl in die Pfanne geben



③⑤ Herdplatte auf Stufe 6 einschalten



③⑥ Mit 2 Esslöffeln Bratlinge formen und in die Pfanne geben



③⑦ Backofen auf 100°C einschalten
Ober-/Unterhitze



③⑧ Bratlinge wenden und fertig anbraten



③⑨ Bratlinge anrichten

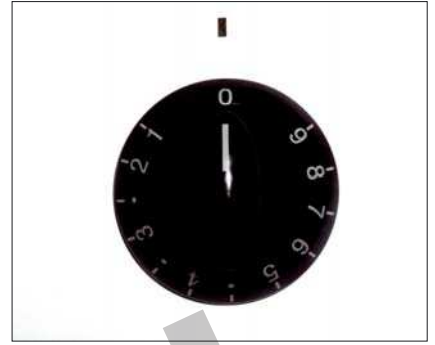
GRÜNKERNBRATLINGE ⑤



④⑩ Bratlinge im Backofen warm halten



④⑪ Restliche Bratlinge anbraten und anrichten



④⑫ Herdplatte ausschalten



④⑬ Backofen ausschalten



④⑭ Bratlinge mit Petersilie garnieren



④⑮ Guten Appetit!

HIRSEBRATLINGE ①

Zutaten für 4 Personen

150 g Hirse
 100 g Dinkelmehl
 1 Knoblauchzehe
 1/2 Zwiebel
 1 Esslöffel (EL) Gemüsebrühe
 400 ml Wasser
 1/2 Teelöffel (TL) Curry
 1/2 Teelöffel (TL) Salz
 2 Eier
 60 g Speisequark
 2 Esslöffel (EL) Öl
 1/2 Bund Petersilie



Arbeitsschritte



① 150 g Hirse abwiegen und

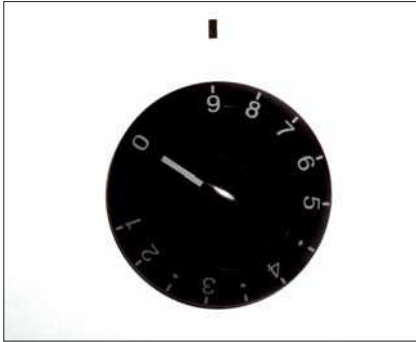


② 400 ml Wasser abmessen



③ Wasser in den Topf gießen

HIRSEBRATLINGE ②



④ Herdplatte auf Stufe 9 einschalten



⑤ 1 Esslöffel (EL) Gemüsebrühe zugeben



⑥ Gemüsebrühe verrühren und zum Kochen bringen



⑦ Hirse zugeben



⑧ Hirse unterrühren



⑨ Topf schließen



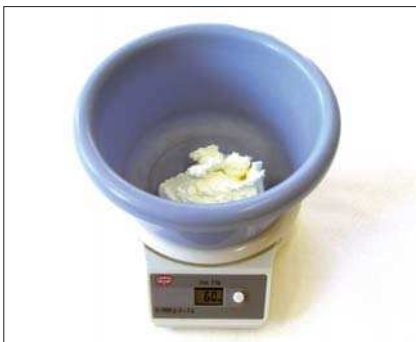
⑩ Herdplatte auf Stufe 1 zurückschalten



⑪ Hirse 20 Minuten quellen lassen



⑫ 100 g Dinkelmehl abwiegen und bereitstellen



⑬ 60 g Quark abwiegen und bereitstellen



⑭ Zwiebel in Würfel schneiden und bereitstellen



⑮ Knoblauchzehe schälen

HIRSEBRATLINGE ③



⑩ 1/2 Bund Petersilie waschen, fein hacken und bereitstellen



⑪ Herdplatte ausschalten



⑫ Deckel öffnen und Hirse etwas auskühlen lassen



⑬ 2 Eier an einer Tasse aufschlagen und in die Rührschüssel geben



⑭ Quark zugeben



⑮ Mehl zugeben



⑯ Zwiebelwürfel zugeben



⑰ Knoblauch zugeben



⑱ Petersilie zugeben und 1 Esslöffel (EL) zum Garnieren übrig lassen



⑲ 1/2 Teelöffel (TL) Salz zugeben



⑳ 1/2 Teelöffel (TL) Curry zugeben



㉑ Hirse zugeben

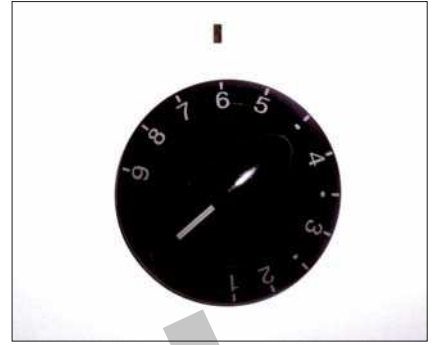
HIRSEBRATLINGE ④



②⑧ Mit dem Rührgerät (Knethaken) auf Stufe 3 vermischen



②⑨ 2 Esslöffel (EL) Öl in die Pfanne geben



③⑩ Herdplatte auf Stufe 6 einschalten



③① Mit 2 Löffeln Bratlinge formen und in die Pfanne geben



③② Backofen auf 100°C einschalten Ober-/Unterhitze



③③ Bratlinge wenden und fertig anbraten



③④ Bratlinge anrichten



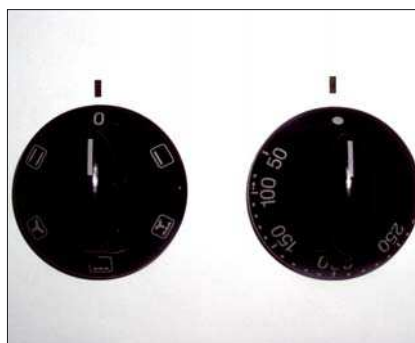
③⑤ Bratlinge im Backofen warm halten



③⑥ Restliche Bratlinge anbraten und anrichten



③⑦ Herdplatte ausschalten



③⑧ Backofen ausschalten



③⑨ Bratlinge mit Petersilie

LAUCH IN RINGE SCHNEIDEN

Zutaten

Lauch
(Menge nach Rezept)



Arbeitsschritte



① Wurzelansatz abschneiden



② Geöffnete Blätter abschneiden



③ Die äußere beschädigte Blattschicht abziehen



④ Lauchstangen halbieren



⑤ Lauchstangen unter fließend kaltem Wasser waschen



⑥ Lauchstangen in dünne, halbe Ringe schneiden und bereitstellen