



## Kochwerkstatt „Ernährung im Alter“

# Grünkernbratling mit fruchtiger Tomatensoße



<b>Zutaten:</b>	<b>für 10 Bratlinge</b>
Grünkernschrot	130 g
Wasser	260 ml
Ei	1 Stück, Größe M
Geriebener Hartkäse, z.B. Parmesan	40 g
Haferflocken	20 g
Fein geriebene Karotten	130 g
Gemahlene Muskatnuss	1 Prise
Gemahlener weißer Pfeffer	1 Prise
Kleine Zwiebel	1/2 Stück
Gehackte Petersilie	1 TL
Knoblauch	1 kleine Zehe
Gemüsesalz	1 TL

### Zubereitung:

Wasser zum Kochen bringen und mit Salz, der Muskatnuss und dem Pfeffer würzen. Den Grünkernschrot in das kochende Wasser einrühren. Den Topf vom Herd nehmen und die Grünkern-Wassermischung 15 Minuten bei geschlossenem Deckel quellen lassen.

In der Zeit die Zwiebel in kleine Würfel schneiden, die Petersilie und den Knoblauch fein hacken. Die Karotten und den Hartkäse mit einer Reibe fein reiben. Ein Ei aufschlagen und unter die gequollene Grünkernmasse heben. Die Haferflocken, den Hartkäse, die fein geriebenen Karotten, die Zwiebelwürfel, den Knoblauch und die Petersilie mit der Masse gleichmäßig vermischen. Anschließend mit einem Esslöffel portionieren und zu kleinen Bratlingen formen. Pfanne mit beispielsweise Rapsöl erhitzen und die Bratlinge auf beiden Seiten jeweils 4 Minuten anbraten.

### Material:

Kochtopf, Kochlöffel, Pfanne, Pfannenwender, Messer zum Hacken, Schneidebrett, Reibe, Esslöffel, Messbecher

## Fruchtige Tomatensoße

### Zutaten:

Tomatenmark	1 gehäufter TL
Gestückelte Pizzatomen	150 g
Wasser	200 ml
Kleine Zwiebel	1/4 Stück
Knoblauch	1/2 kleine Zehe
Mehl oder Mondamin zum Abbinden	2 TL
Rapsöl	2 TL
Butter	1 TL
Salz	1 Prise
Gemahlener weißer Pfeffer	1 Prise
Basilikum	1 TL
Zucker	1 Prise
Oregano	1 Prise
Gemüsesalz	1 Prise

### Zubereitung:

Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und den Knoblauch fein hacken. In einer beschichteten Pfanne das Öl mit der Butter erhitzen und die Zwiebelwürfel goldgelb andünsten. Das Tomatenmark hinzugeben und wenige Sekunden mit andünsten. Mit dem Wasser ablöschen, die Pizzatomen dazu geben und alles bei geringer Hitze zum Köcheln bringen. Die Soße mit Salz, Pfeffer, dem Gemüsesalz und dem Zucker würzen und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Den kleingehackten oder gepressten Knoblauch hinzugeben und die Soße bei Bedarf mit Mehl abbinden. Anschließend die Soße mit dem Oregano und dem Basilikum abschmecken und servieren.

### Material:

Kochtopf, Kochlöffel, Messer zum Hacken, Schneidebrett

© Klinikgastronomie Klinikum Mutterhaus der Borromäerinnen