

BUCHWEIZENBRATLINGE (vegan)

MITTAGS



ZUTATEN (4 - 6 PORTIONEN)

200 g Buchweizen
400 ml Wasser
Salz
½ TL Kurkuma
150 g Brokkoli
100 g Karotten
1 Zwiebel
30 g Walnüsse
Pfeffer
Chiliflocken (optional)
4 EL Buchweizenmehl
1 Handvoll Petersilie
2 TL Thymian (getrocknet)
Rucola, Radicchio, Weintrauben
2 EL Tahin (Sesammas)
6 EL Wasser
1 EL Olivenöl
Saft von 1 Zitrone
Salz



ZUBEREITUNG (50 Minuten)

Den Buchweizen mit 400 ml Wasser, Salz und Kurkuma zum Kochen bringen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Brokkoli waschen und in einem Zerkleinerer klein hacken, danach die Walnüsse ebenfalls in kleine Stücke hacken. Karotten schälen und fein raspeln. Zwiebel und Petersilie klein schneiden. Gemüse, Kräuter und den Buchweizen in eine große Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Anschließend ca. 4 EL Buchweizenmehl hinzugeben und alles gut vermengen. Die Mischung zu kleinen Bratlingen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit Olivenöl bepinseln und bei 190 °C ca. 30 bis 40 Minuten backen. Für die Tahin-Sauce alle Zutaten gut vermengen. Salat und Weintrauben waschen und mit Apfelessig und Olivenöl marinieren. Salat und Bratlinge auf einem Teller anrichten und mit der Tahini-Sauce genießen.

VIEL SPASS UND GUTEN APPETIT!

Autorin: Dagmar Petry

Mehr Rezepte unter <https://myvitality.at/rezepte/>

Mehr über die Vitaluhr unter <https://myvitality.at/>