

Rezepte aus dem Hessenpark



Wirsingbratlinge

Ob Sie es glauben oder nicht, diese Wirsingbratlinge schmecken fast wie Frikadellen aus Fleisch. Ein herzhaftes vegetarisches Gericht, das besonders gut zu Kartoffelbrei passt. Es ist schnell zubereitet und nicht nur lecker, sondern auch äußerst gesund. Der Wirsing, früher auch als Welschkohl bekannt, ist ein Verwandter von Weiß- und Rotkohl. Er ist reich an Vitaminen sowie Mineralstoffen und bringt uns gut durch den Winter.

1 Wirsingkohlkopf

Etwa 1 bis 1 ½ Liter Wasser

1 Prise Salz

1 mittelgroße Zwiebel

Etwas Distelöl

Muskatnuss, Salz und Pfeffer

3 bis 5 Esslöffel Haferflocken

3 Eier

waschen und kleinschneiden und in
mit

kochen bis die härteren Strünke auch weich
sind. In ein Sieb geben und abtropfen lassen.

klein hacken und in
andünsten und zusammen mit dem Wirsing
in eine Schüssel umfüllen. Mit
würzen.

und
hinzugeben. Das Gemisch quellen lassen und
daraus Bratlinge formen.

Falls der Bratling nicht zusammenhält, ruhig noch etwas mehr Haferflocken und ein weiteres Ei hinzugeben.

Die Bratlinge von beiden Seiten schön knusprig in Distelöl anbraten. Mit Kartoffelbrei und eventuell einer Sauce aus dem Bratfett, der Gemüsebrühe und etwas Stärkemehl servieren.