

Vegane Grünkernbratlinge



Ich koche jetzt schon zehn Jahre lang vegan für meine Familie: und immer noch gibt es alte Familienrezepte, die wir bislang nicht zufriedenstellend veganisieren konnten und immer noch vermissen. So ging es uns auch mit

unseren geliebten Grünkernbratlingen: das Rezept stammt noch aus unserer Zeit in Ulm, denn meine Freundin Sandra hat es damals von der Mutter ihres damaligen Freundes bekommen. Wie haben wir diese Grünkernbratlinge geliebt! So sehr, dass ich es einfach nochmal versuchen MUSSTE, dieses Rezept auch auf pflanzlicher Basis zu kochen. Die veganen Grünkernbratlinge haben auch nach mehreren Versuchen nicht ganz die Konsistenz des ursprünglichen Rezeptes (sie sind frisch gebacken innen etwas breiig und außen knusprig), aber wir sind sehr glücklich damit! Ihr könnt sie knusprig frisch aus der Pfanne zu einem grünen Salat essen, statt Patty auf einem veganen Burger oder kalt am nächsten Tag. Vegane Grünkernbratlinge gehen einfach immer!

Zutaten

- 2 Zwiebeln
- Bratöl
- 900 ml Wasser
- 2 gestrichene Teelöffel Salz
- 250 g Grünkernschrot
- 5 Leinsameneier (=5 EL Leinsamenschrot & 15 EL Wasser)
- 120 g Vollkorn-Semmelbrösel
- ein Bund Petersilie, gehackt
- 200 g veganer Reibekäse

Bitte immer biologisch angebaute und fair gehandelte Zutaten verwenden - es macht so einen großen Unterschied: im Geschmack und für unsere Erde!

Zubereitung

Mit der Zubereitung des Teiges für die veganen Grünkernbratlinge solltet Ihr ein paar Stunden vor dem Ausbacken der Bratlinge beginnen, da die Masse mindestens zwei Stunden ruhen sollte. Ihr könnt den Grundteig aber auch schon morgens machen, wenn Ihr erst abends kochen wollt.

Als erstes rührt Ihr in einem Schälchen den geschroteten Leinsamen in das kalte Wasser: um "Leinsameneier" zu erhalten, muß diese Mischung eine Weile stehen. In der Zwischenzeit schält Ihr die Zwiebeln und schneidet sie in Würfel. Den Grünkern schrotet Ihr grob (oder Ihr kauft gleich Grünkernschrot im Bioladen!) und die Petersilie wird grob gehackt. Ihr erhitzt etwas Bratöl in einem großen Topf und schwitzt die Zwiebelstückchen bei mittlerer Hitze an, bis sie glasig sind.

Dann kommt das Wasser und das Salz zu den Zwiebeln in den Topf und Ihr rührt mit einem Rührbesen den Grünkernschrot ein. Die Hitze erhöhen und die Masse unter Rühren aufkochen lassen: dann die Hitze drosseln und etwa 5 Minuten lang bei wenig Hitze köcheln lassen. Unbedingt immer wieder umrühren, damit es nicht anbrennt! Diese Masse soll nun im Topf erkalten und mindestens zwei Stunden ruhen: dazu bitte den Deckel schließen. Nach der Ruhezeit sieht Euer Teig in etwa so aus:

Jetzt gebt Ihr die restlichen Zutaten zum Teig: also die Leinsameneier, die Vollkorn-Semmelbrösel, die gehackte Petersilie und den veganen Reibekäse. Ihr könnt auch noch Gewürze Eurer Wahl hinzufügen: ich mache das nie, weil der Grünkern so einen herrlichen Eigengeschmack hat, den ich nicht verfälschen möchte.

Alles sehr gut miteinander vermengen, sodass ein gleichmäßiger Teig entsteht:

Reichlich Bratöl in einer oder mehreren Pfannen erhitzen, zu Beginn bei recht hoher Hitze: dann mit nassen (!) Händen Kugeln formen, diese zu flachen Bratlingen flachdrücken und in das heiße Fett legen. Jetzt die Hitze zurückstellen und bei mittlerer Hitze die Bratlinge langsam von beiden Seiten kross braten. Wir essen zu unseren veganen Grünkernbratlingen immer grünen Salat, aber Ihr könnt sie natürlich auch auf einen veganen Burger legen. Barbecue-Sauce passt hervorragend zu den Grünkernbratlingen!