

Selleriebratlinge mit schneller Bratensauce

Zutaten für 2 Portionen

Für die Sellerie-Bratlinge

- 450 g Sellerieknolle - schälen und fein raffeln (geraffelt ca. 330 g)
- 80 g Haselnüsse - in einem Mörser grob zerstoßen
- 50 g Haferflocken
- 40 g Kartoffelstärke
- 1 EL Vollkorn Dinkelmehl
- 2 EL Bio Margarine (Alsan)
- 2 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 TL Zitronensaft
- 1 EL Basilikumsamen
- 1 EL geschroteter Leinsamen
- 1 Prise Muskat
- Kristallsalz
- schwarzer Pfeffer

Für die Bratensauce

- 500 ml Wasser
- 50 g Karotte - schälen und in kleine Würfel schneiden
- 2 EL Edelhefeflocken
- 1 EL Maisstärke - mit 2 EL kaltem Wasser verrühren
- 1 ½ EL Tamari
- 1 EL Erdnussöl
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Senf
- 1 TL Paprikapulver
- Kristallsalz
- schwarzer Pfeffer
- 1 Zweig Thymian

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 35 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca. 10 Minuten

Für die Bratlinge die Basilikumsamen und Leinsamen in einer Schüssel mit 6 EL Wasser 10 Minuten einweichen.

Anschliessend alle Zutaten - bis auf die Margarine - in eine grosse Schüssel geben und mit den Händen zu einer kompakten Masse vermengen.

Dann die Margarine in einer grossen Pfanne erhitzen. Mithilfe eines Ausstechringes (Grösse nach Belieben) ca. 2 cm dicke Bratlinge formen und in der Pfanne von beiden Seiten goldbraun braten. Dann aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Den Ofen auf 180° C Umluft vorheizen und ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech bereitstellen.

Für die Sauce das Erdnussöl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Karottenwürfel darin rösten. Nach 2 Minuten das Tomatenmark dazugeben, kurz mitrösten und dann mit Wasser ablöschen. Tamari und Senf einrühren, den Thymianzweig und das Paprikapulver hineingeben, mit Edlhefeflocken, Salz und Pfeffer würzen und für 10 Minuten bei schwacher Hitze leise köcheln lassen.

Zwischenzeitlich die Bratlinge auf das vorbereitete Backblech legen und für 10 Minuten in den Ofen geben.

Wenn die Sauce 10 Minuten geköchelt hat, den Thymianzweig entfernen und die angerührte Stärke unter ständigem Rühren in die Sauce geben. Das Ganze nochmals kurz aufkochen lassen und ggf. mit Salz und Pfeffer nachschmecken.

Schliesslich die Bratlinge wieder aus dem Ofen nehmen und zusammen mit der Sauce servieren.

Tipp: Dazu passen sowohl Salzkartoffeln als auch Bratkartoffeln besonders gut.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 665 kcal, Kohlenhydrate: 47 g, Eiweiss: 15 g, Fett: 41 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/sellerie-bratlinge-mit-bratensauce.html>