



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: www.dr-johanna-budwig.de



Grünkohlbratlinge mit Dr. Budwig Linugold

Zutaten

500 g Grünkohl

50 g zarte Haferflocken

4 Prise(n) Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Muskatnuss

75 g Sonnenblumenkerne

25 g Linugold®

1 Esslöffel Senf

1 Zehe(n) Knoblauch

50 ml Wasser

20 g Walnüsse

Gesamtzeit: 35 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 95 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 160°C Ober- und Unterhitze vorheizen.

2. Den Grünkohl waschen, vom Strunk entfernen, fein hacken und dämpfen oder in wenig Wasser dünsten.
3. Die Sonnenblumenkerne etwas zerkleinern.
4. Dr. Budwig Linugold in das Wasser einrühren und ca. 10 Minuten quellen lassen.
5. Die Walnüsse und den Knoblauch fein hacken.
6. Den gegarten Grünkohl mit Dr. Budwig Linugold und den Haferflocken, einer halben gehackten Knoblauchzehe und Senf vermischen.
7. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Muskatnuss abschmecken und zu ca. 10 Bratlingen formen.
8. Aus gehackten Walnüssen, restlichem Knoblauch, einer Priesse Salz und 1 TL Linugold eine Panade herstellen.
9. Die Bratlinge darin von beiden Seiten wälzen, auf ein Backblech legen und ca. 15-20 Minuten backen.
10. In der Zwischenzeit einen passenden Budwig Dip zubereiten.
11. Eine ideale Ergänzung wäre zum Beispiel der Budwig Senf Dip.