



30. SEPTEMBER 2019
KREISVERBAND RHÖN-GRABFELD

Kartoffel-Hack-Pfanne

Zutaten:

800 g	festkochende Kartoffeln
3 EL	Rapsöl
400 g	gemischtes Hackfleisch
2 EL	Tomatenmark
350 ml	kräftige Gemüsebrühe
1	rote Paprikaschote
3	Frühlingszwiebeln
	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben hobeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin krümelig anbraten. Kartoffelscheiben zugeben und ca. 6 Min. mitbraten.

Tomatenmark und Gemüsebrühe zugeben, aufkochen lassen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Min. kochen.

In der Zwischenzeit Paprikaschote waschen, putzen und in Streifen schneiden. Frühlings-zwiebeln putzen, waschen und in dicke Ringe schneiden. Das Gemüse mit in die Pfanne geben und weitere 6 Min. garen. Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

Tipp: kurz vor dem Servieren noch geriebenen Emmentaler oder Feta-Käse hinzugeben.

Getreidebratlinge

Zutaten:

150 g	Getreide, grob geschrotet (Grünkern, Weizen oder Hirse)
400 ml	Wasser
	Salz
2	Lorbeerblätter
1 TL	Gemüsebrühe
2	Eier
4 EL	Magerquark (60 g)
½	Möhre, geraspelt
½	Stange Lauch, feine Streifen
40 g	Vollkornsemmelbrösel oder Vollkornmehl
1	Zwiebel, gehackt (mittelgroß)
4 EL	Petersilie, gehackt
	Pfeffer
20 g	Fett zum Braten

Zubereitung:

Getreideschrot in Wasser mit Salz, Lorbeerblättern und Gemüsebrühe aufkochen und ca. 15-20 Min. bei geringer Energiezufuhr ausquellen lassen. Dabei gut rühren. Eier, Quark, Semmelbrösel, Pfeffer, Möhre, Lauch, Zwiebel und Petersilie untermengen. Die Masse abkühlen lassen. Pikant abschmecken, dann etwa 12 Bratlinge (evtl. mit Hilfe von Bröseln) formen. Von beiden Seiten goldgelb anbraten.

Tipp: die geformten Bratlinge können auch auf dem Blech im Backofen abgebacken werden. Die Backzeit beträgt dann 20 Min. bei 200°C (Gas: Stufe 3).

Kräuterdip

Zutaten:

250 g Quark 20 %
1 Becher Schmand
Salz, Pfeffer
Frühlingszwiebeln
Kräuter

Zubereitung:

Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und alles zu einer Masse vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken.



Bayerischer
Bauernverband

Wir Landfrauen!

Kreisverband Rhön-Grabfeld