



Getreidebratlinge

Zubereitung

Das Getreide mit dem Sesam und Wasser ca. 30 Minuten quellen lassen.

Die Zwiebel fein würfeln, den Knoblauch fein hacken und gemeinsam mit den übrigen Zutaten zum Getreide geben. Alles gut vermengen. Der Teig sollte ein wenig klebrig sein. Eventuell die Konsistenz mit Wasser korrigieren. Mit Pfeffer und Chilipulver abschmecken.

Mit feuchten Händen Bratlinge formen und in Bona Pflanzenöl langsam anbraten (min. 15 Minuten auf jeder Seite).

Das Rezept (mit Foto) stammt von BONAFamilie-Fan Isabella Wieser.

Zutaten

für ca. 10-12 Stück:

200 g Getreide, mittelgrob geschrotet

2 EL Sesam

250 ml kaltes Wasser

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

100 g fein gemahlene Haselnüsse

2 EL Sonnenblumenöl

1 TL Senf

2 EL Tomatenmark

1 gestr. TL Paprikapulver

1 ½ TL Kräutersalz

1 TL getrockneter Thymian

1 TL getrockneter Majoran

Pfeffer und Chilipulver nach Geschmack

BONA Pflanzenöl zum Braten