

Grünkernbratlinge mit Tzaziki-Quarkcreme

Ab 3. Umstellungswoche – mittags

	Zutaten (3 Portionen):	120 g	Grünkern (grob geschrotet)
		350 ml	Wasser
		2	Lorbeerblätter
		1 TL	Gemüsebrühe
		1	Ei
		1	gehäufter EL Sojamehl
		2 EL	Magerquark
		1 kleine	Möhre geraspelt
		½ Stange	Lauch – sehr fein geschnitten
		3 EL	Vollkornsemmelbrösel oder Haferflocken (je nach Konsistenz mehr oder weniger)
		1	Zwiebel (gehackt)
		1 EL	Petersilie (gehackt)
			Jodsalz, Pfeffer
		3 EL	Olivenöl zum Braten
		250 g	Magerquark
	1 EL	Zitronensaft	
	1	Knoblauchzehe	
		Salz, Pfeffer	
	200 g	Salatgurke	

Grünkernschrot mit Lorbeerblättern und Gemüsebrühe aufkochen und 20 Minuten auf ausgeschalteter Herdplatte (Elektro) aufquellen lassen – Nachwärme nutzen. Danach abkühlen lassen. Ei, Sojamehl, Quark, Möhre, Lauch, Brösel, Zwiebel und Petersilie untermengen. Mit Pfeffer und Salz würzen und pikant abschmecken. Bratlinge formen und von beiden Seiten goldgelb braten. Für die Tzaziki-Quarkcreme Magerquark mit Zitronensaft cremig rühren und mit Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen. Die Salatgurke reiben und unter die Quarkcreme rühren.

Pro Portion: 464 kcal 17,6 g Fett 4,2 BE