



Gartenmahlzeit Rezepte

Zutaten für 4 Personen:
*(Achtung nicht vegan,
sondern vegetarisch!)*

- 4 Stück Gartenbratlinge „Bunter Herbst“ (12cm Durchmesser)*
- 800g festkochende Kartoffeln (wir empfehlen die aus Mügeln)*
- 800g Möhren vom Gartenbau Orlowski*
- 1 Stück Bio Zwiebel
- Wassergut Kanitz (roh)*
- 6-7 EL Pflanzenöl (wir empfehlen Rapsöl)
- 1-2 Stück Eier (wir empfehlen Bio-Eier vom Biohof Barth aus Beckwitz)*
- 400g Weizenmehl
- 400g Panko Paniermehl
- 1 Bund Petersilie gehackt
- Salz und Pfeffer

*** bei uns im Hofladen erhältlich**

(Gemüse immer bei uns saisonal erhältlich)

03 Pflanzliches Gartenmahlzeitschnitzel mit gebratenen Kartoffelspalten und Möhren

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen, schälen und in dünne Spalten schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin anbraten. Die Pfanne schließen und die Kartoffeln ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Dabei gelegentlich wenden.

Gartenbratlinge aus dem Tiefkühler entnehmen und kurz für 5 Minuten antauen lassen. Die beiden Mehlsorten auf zwei verschiedene Teller geben. Die Eier in einem weiteren (tiefen) Teller miteinander verquirlen. Die Bratlinge entnehmen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Zuerst in Weizenmehl wenden, dann durch die Eimasse ziehen und zuletzt im Panko Paniermehl wälzen. Pflanzenöl in eine Pfanne geben und die panierten Bratlinge bei mittlerer bis hoher Hitze beidseitig braten bis beide Seiten goldbraun sind.

Möhren in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die Möhrenscheiben in Wasser bissfest garen, gut abtropfen lassen. Die Zwiebel in Öl glasig anschwitzen, die Möhren und die Petersilie hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Einige Minuten braten, bis Möhren und Zwiebeln leicht anfangen zu bräunen.

Guten Appetit!



Gartenmahlzeit