

Rezept

Rote-Bete-Kokos-Bratlinge mit Meerrettichsahne

Ein Rezept von Rote-Bete-Kokos-Bratlinge mit Meerrettichsahne, am 30.06.2024

Zutaten

350 g Rote Beten	1 Schalotte
70 g Kokosflocken	2 EL Mehl
2 EL Weichweizengrieß	3-4 EL Zitronensaft
Salz	Pfeffer
1 Ei	100 g Sahne
70 g Naturjoghurt	2 TL geriebener Meerrettich
1 TL Zucker	Öl zum Braten

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 12 STÜCK | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 95 kcal

Zubereitung

1. Die Roten Beten schälen und grob raspeln (bei einer Hand-Küchenreibe mit Handschuhen arbeiten oder die Roten Beten in der Küchenmaschine raspeln). Die Schalotte schälen und fein würfeln. Beides mit den Kokosflocken mischen und mit Mehl, Grieß, 2 EL Zitronensaft, 1 TL Salz sowie etwas Pfeffer kräftig verrühren. Den Teig abschmecken und das Ei unterrühren.
2. Die Sahne steif schlagen. Joghurt mit Meerrettich, 1 EL Zitronensaft und Zucker verrühren und vorsichtig unter die Sahne heben. Die Meerrettichsahne mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
3. Aus dem Gemüseteig 12 gleich große Bratlinge formen und in zwei Etappen in reichlich Öl bei mittlerer Hitze braten, bis sie von beiden Seiten leicht gebräunt sind. Die Bratlinge auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit der Meerrettichsahne servieren.