

# Dinkelbratlinge mit Leinöl-Kräuterquark

## Zutaten:

### Dinkelbratlinge

- 100ml Milch
- **200g Dinkelflocken\***
- 1 Gelbe Rübe
- 1 kleine Wurzelpetersilie
- 100g Lauch
- **1EL Sonnenblumenöl\***
- 3 Eier
- 80g geriebenen Bergkäse
- **Salz\*** und Pfeffer
- **Sonnenblumenöl\*** zum Ausbacken

### Leinöl-Kräuterquark

- 1 kleine Gelbe Rübe
- 2-3 Frühlingszwiebeln
- 2EL Leinöl
- 250g Quark
- verschiedene Kräuter z.B. Giersch, Kresse, Schnittlauch, Gänseblümchen – was der Garten hergibt...
- **Salz\*** und Pfeffer

**\*im Laden erhältlich**



## Zubereitung:

Für den Kräuterquark 1 kleine Gelbe Rübe schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Das Gemüse mit dem Öl unter den Quark rühren. Pikant würzen und kleingehackte Kräuter zufügen.

Die Milch erwärmen und über die Dinkelflocken gießen – ca. 10 Minuten quellen lassen.

Eine Gelbe Rübe und die Wurzelpetersilie schälen, den Lauch putzen und waschen. Das Gemüse klein schneiden und im heißen Öl andünsten. Etwas abkühlen lassen.

Das Gemüse mit den Eiern und dem Käse zu den Flocken geben. Gut durchkneten und pikant würzen.

Mit befeuchteten Händen Pflanzlerl formen und in heißem Öl von beiden Seiten knusprig ausbacken.

Die Dinkelbratlinge mit dem Leinöl-Kräuterquark und Salat der Saison servieren.

von DAHOAM e.V.