



# Grünkernbratlinge mit Spinat und Erdbeeren

Für 2 Personen

## Zutaten

200 g Grünkernschrot  
300 ml Gemüsebrühe  
250 g junger Spinat  
1 Knoblauchzehe  
3 TL Rapsöl  
Salz  
1 Schalotte  
200 g Erdbeeren  
2 Zweige Basilikum  
2 EL Rotweinessig  
1 EL Honig  
¼ TL Chiliflocken  
1 EL Senf  
1 Ei (Größe M)  
Bratöl zum Ausbacken

## Zubereitung

Den Grünkernschrot in der Gemüsebrühe aufkochen, vom Herd nehmen und zugedeckt 15 Minuten quellen lassen.

150 g Spinat von den dicken Stielen befreien und grob hacken. Den Knoblauch fein hacken und in einer großen Pfanne in 2 TL Rapsöl glasig anschwitzen. Den Spinat hinzugeben und dünsten, bis er zusammenfällt. Anschließend ausdrücken, um das überschüssige Wasser zu entfernen, und mit Salz würzen.

Den gegarten Grünkern mit dem Spinat vermischen, mit Salz abschmecken und etwas abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Schalotte fein hacken. Die Erdbeeren putzen und in Scheiben schneiden. Die Basilikumblätter abzupfen und hacken. In einem kleinen Topf 1 TL Rapsöl erhitzen und die Schalotte darin glasig anschwitzen. Mit dem Essig ablöschen, den Honig hinzugeben und etwa 1 Minute köcheln lassen, bis er sich aufgelöst hat. Den Topf vom Herd nehmen, die Erdbeeren und die Chiliflocken dazugeben und mit Salz abschmecken. Die Basilikumblätter zu den Erdbeeren geben. Bis zur Verwendung ziehen lassen.

Den Senf und das Ei unter Grünkern und Spinat mischen und die Masse mit feuchten Händen zu Bratlingen formen. In einer großen Pfanne reichlich Bratöl erhitzen und die Bratlinge darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten goldbraun braten. Auf Küchenpapier entfetten.

Die Grünkernbratlinge mit den marinierten Erdbeeren und dem übrigen Spinat anrichten.