



Wissenswertes & Varianten

Bratlinge – die fleischlosen Frikadellen

- **Varianten:** Bratlinge lassen sich auch aus Getreide (z.B. Hirse, Hafer), aus Hülsenfrüchten oder Tofu zubereiten. Bratlinge bieten sich besonders zur Resteverwertung an. Verfeinert mit Gewürzen und Kräutern, lässt sich der Geschmack immer wieder neu variieren. Bratlinge wurden durch die Reformküche des Müsli-Erfinders Bircher-Benner bekannt.
- **Für die Bindung:** Damit Bratlinge beim Anbraten nicht auseinanderfallen, eignen sich Mais- oder Kartoffelstärke, aber auch Vollkornmehl, Haferflocken, Leinsamen, Johannisbrotkernmehl oder ein Ei zum Binden. Danach für ca. 10 Minuten ruhen lassen. Für Bindung sorgen in diesem Rezept die Haferflocken und Leinsamen: Diese Zutaten binden Flüssigkeit und geben der Masse Stabilität. Ist die Masse noch zu weich, können noch Haferflocken oder auch Paniermehl hinzugegeben werden. So funktioniert das Rezept ohne Eier.
- **Rösteffekt:** Beim Rösten von Sonnenblumenkernen schmelzen die enthaltenen Fette, wodurch die Kerne aromatischer werden. Dabei sorgen die Maillard-Reaktion und eine geringe Karamellisierung für den nussigen, röstigen Geschmack und die Bräunung. Gleichzeitig wird durch den Wasserentzug der Geschmack konzentriert und die Kerne knuspriger.