

Rote-Bete-Bratlinge





Zubereitungszeit 20min





Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, rot	1 St
Zwiebeln, gelb	1 St
Rote Bete, vorgegart	500 g
Dinkelvollkornmehl	100 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Öl	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, grobe Reibe

- 1. Zwiebeln halbieren und schälen. Rote Bete abtropfen. Zwiebeln und Rote Bete mit einer Reibe grob in eine Schüssel reiben. Mehl, Salz und Pfeffer zugeben und verrühren. Masse zu 8 Bratlingen formen.
- 2. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Bratlinge von jeder Seite für ca. 2 Min. anbraten. Anschließend auf niedrige Stufe reduzieren und abgedeckt ca. 5 Min. ziehen lassen.

Guten Appetit!

Tipp: In die Masse passt auch etwas klein gehackter Knoblauch. Als Beilage passt Veganer Kartoffelsalat mit Mayonnaise gut dazu.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	211 kcal
Kohlenhydrate	32 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	5 g