



Vollkornbratling mit Rahmbohnen

Zutaten für 4 Personen:

1000 g	mehlig kochen Kartoffeln (mein Tip: „rote Laura“)
150 g	Getreidemix aus dem Reformhaus
150 g	Frischkäse
2	Fleischtomaten
	Salz & Pfeffer (gerne aus der Mühle), Muskat (frisch gerieben)
1	rote Zwiebel
	Rosmarin und Thymian frisch
	Evtl. eine Knoblauchzehe (nach Geschmack)
100g	Semmelbrösel
1 kg	Schneidebohnen
50 ml	Sahne
50 ml	Brühe
10 g	Maisstärke
	Bohnenkraut oder Liebstöckel

Vorbereitungen:

- Die Kartoffeln waschen, schälen, halbieren und in einen Topf mit Salzwasser geben
- Die Tomaten einschneiden, in kochendem Wasser 10 Sekunden abkochen
 - o In kaltem Wasser abkühlen, Haut abziehen, vierteln, entkernen
 - o In 1x1cm große Würfel schneiden
- Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden
- Getreide in reichlich Salzwasser garen
- Bohnen putzen und in 2 cm Stücke schneiden
- Kräuter abzupfen und kleinschneiden
- Alle anderen Zutaten bereitstellen

Zubereitung:

- Kartoffeln kochen, abschütten und auf dem Herd abdampfen lassen
- Durch eine Kartoffelpresse pressen
- Die Hälfte der Zwiebeln mit etwas Olivenöl andünsten (evtl. den Knoblauch in Scheiben dazu geben)
- Kräuter dazu geben
- Gekochtes Getreide dazu geben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen
- Frischkäse unterrühren
- 2/3 der Tomatenwürfel dazu geben
- Mit den Kartoffeln mischen
- In 8 gleich große Stücke teilen und zu Frikadellen formen
- Olivenöl in einer Pfanne erhitzen
- Frikadellen von allen Seiten leicht in Semmelbröseln wenden
- Goldbraun anbraten
- Im Ofen ca. 15 Minuten auf 170°C Heißluft garen



Für die Bohnen:

- Bohnen in reichlich Salzwasser blanchieren
- Zwiebeln andünsten
- Mit Brühe / Bohnenwasser und Sahne ablöschen (evtl. Weißwein)
- Aufkochen und mit etwas angerührter Stärke abbinden
- Bohnen in die Sauce geben und fertig garen lassen
- Restliche Tomatenwürfel untermischen
- Bohnenkraut oder Liebstöckel dazu geben
- Bohnen auf 4 Teller verteilen und die Bratlinge darauf anrichten

Viel Spaß beim Nachkochen.