Mangold Bratlinge

Die Mangold Bratlinge mit Minze-Joghurt sind eine schmackhafte, vegetarische Kost. Ein raffiniertes Rezept das für Abwechslung sorgt.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 30 min

Gesamtzeit: 60 min



Zutaten

500 g	Kartoffeln (mehlige)
2 Stk.	Knoblauchzehe
500 g	Mangold
4 EL	Öl
2 Stk.	Eier
	Salz
	Pfeffer
1 TL	Kümmel (gemahlen)
1 TL	Paprikapulver (rosenscharf)
6 EL	Semmelbrösel
1 Handvoll	Minze
1 Stk.	Limette (Bio, Schale unbehandelt)
200 g	Naturjoghurt

Zubereitung

1. Für die **Mangold Bratlinge** die Kartoffel schälen, würfeln und in Salzwasser gar kochen, abgießen und beiseite stellen.

2. Den Mangold waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

3. Zirka ein Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch andünsten. Mangold

hinzugeben und die Hitze reduzieren. Die Kartoffeln in die Pfanne geben und unter Rühren einige Minuten dünsten.

4. Vom der Hitze nehmen und alles mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Die Eier mit Semmelbrösel und Gewürze untermischen und gut verrühren. Daraus zirka 12 gleich große, flache Bratlinge formen.

5. Die Limette waschen und die Schale abreiben, den Saft auspressen. Minze waschen, abtrocknen, die Blätter von den Stängel zupfen und fein zerhacken. Das Joghurt mit Minze, Limettensaft und Limetten Schale verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen und die Mangold Bratlinge von jeder Seite bei mittlerer Hitze etwa 4-5 Minuten goldbraun braten.

7. Die Bratlinge auf Teller servieren und dazu das Minze-Joghurt reichen.

Tipp