



Rote-Bete-Bratlinge

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------------|-------|
| Zwiebeln, rot | 1 St. |
| Zwiebeln, gelb | 1 St. |
| Rote Bete, vorgegart | 500 g |
| Dinkelvollkornmehl | 100 g |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| 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 |