



KLIMA KOCHBUCH

Klimafreundliches Kochen leicht gemacht



Ich tu's – Die Initiative des Landes
Steiermark für Energie und Klimaschutz



Erdäpfel-Spinatbratlinge

Rezept von Michael Kramer aus „Die Erbse International“



Zutaten

800 g Früherdäpfel
500 g Spinat/Mangold
2 TL Garam Masala
(indische Gewürzmischung)
1 TL Kreuzkümmelsamen
1 TL gemahlener Koriander
2 TL Kurkuma (Gelbwurz)
2 getrocknete, zerbröselte Chilis
1–2 EL Zitronen- oder Limettensaft
3–5 EL Kichererbsenmehl
Salz
Öl

Zubereitung

Den Spinat waschen, die größere Stiele entfernen, die Blätter blanchieren (für einige Minuten in kochendes Wasser geben), anschließend gut abtropfen lassen, das Restwasser herausdrücken und fein zerhacken.

Die Erdäpfel kochen und abschrecken. Danach in einer großen Schüssel brechen und mit Gewürzen, Zitronensaft, Kichererbsenmehl und Spinat mithilfe einer Gabel oder einem Stampfer gründlich mischen und zerstampfen. Aus der Erdäpfelmischung acht flache Laibchen in etwa 2,5 mm Dicke formen. In einer Bratpfanne etwas Öl auf mittlerer Hitze erhitzen und die Laibchen von jeder Seite etwa fünf bis acht Minuten anbraten.

Tipp

Wenn eine Seite goldbraun gebraten ist, vorsichtig mit einem Pfannenwender unter den Bratling fahren, um die Kruste nicht zu beschädigen. Zu den Bratlingen passen sehr gut Grillgemüse und Kräuterdip.



KLIMA KOCHBUCH

Klimafreundliches Kochen leicht gemacht



Ich tu's – Die Initiative des Landes
Steiermark für Energie und Klimaschutz



Menge

Zutaten für **4 Personen**

CO₂-Fußabdruck



177 g Co₂ eq pro Portion

bei Zubereitung mit biologischen, saisonalen und regionalen Zutaten und energieeffizienten Geräten.



214 g Co₂ eq pro Portion

bei Zubereitung mit konventionellen, teils nicht saisonalen und regionalen Speisen und herkömmlichen Geräten.