

Liebe Köch*innen,

man muss das Rad nicht immer neu erfinden. Ein leckerer Kartoffelsalat geht immer und Frikadellen passen seit jeher super dazu. Die Frikadellen heute sind aus Grünkern und der Kartoffelsalat wird mit Gurken und Senfsaat aufgepimpt, damit er geschmacklich überzeugt und nicht schwer im Magen liegt.

Klingt alles komplizierter als es ist: Die Grünkernburger-Fertigmischung von Bauckhof ist wirklich lecker und spart eine Menge Arbeit. Einfach mit kochendem Wasser vermengen, quellen lassen und dann Bratlinge formen.

Bei dem Wildkräuter-Hafer-Dip können alle Kräuter genommen werden, die euch bekannt und essbar sind. Natürlich gehen auch die üblichen Verdächtigen wie Schnittlauch, Petersilie und Co.

Viel Spaß beim Nachkochen!
Stefan Herbolzheimer



Zutaten

Für etwa 6 großzügige Portionen:

- 1 kg Kartoffeln, (überwiegend) festkochend
- 2 Gurken
- 5 EL Senfsaat
- 0,8 l Gemüsebrühe
- 0,1 l Apfelessig
- 2 Zwiebeln
- 0,1 l Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer

Wildkräuter-Hafer-Dip:

- 300 g Haferjoghurt
- 1 Handvoll Wildkräuter
- ½ Limette
- 2 EL Olivenöl
- eine Prise Salz

Grünkernburger-Mischung von Bauck Mühle

Zubereitung

Kartoffeln kurz waschen, dann mit Schale in Salzwasser kochen. Währenddessen Gurken grob, Zwiebeln fein schneiden. Zwiebel und Senfsaat mit Brühe, Salz, Pfeffer und Essig aufkochen, 5 Minuten köcheln und 10 Minuten ziehen lassen. Gegarte Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln mit dem warmen Sud und Öl vermengen und am Ende die Gurken unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Dip die Wildkräuter hacken und mit allen anderen Zutaten in einer Schüssel verrühren.

Die Grünkernbratlinge nach Packungsanweisung zubereiten.