

## **Zedernuss-Bratlinge mit fruchtigem Grünkohlsalat**

Zubereitungszeit: 30 Minuten plus 10 Minuten Quellzeit

Zutaten für 3-4 Portionen:

1 Packung TaigaBratlinge

½ Bund Petersilie

200 ml Wasser

3 EL Rapsöl

500 g Grünkohl

2 EL Olivenöl

½ Zitrone

3 Orangen

½ TL Salz

2 EL weißer Balsamico

1 TL Ahornsirup

1 Prise Pfeffer

4 EL Mandeln

1 Granatapfel

### **Zubereitung:**

1. TaigaBratling Mischung in eine Schüssel geben. Petersilie grob hacken und mit Wasser und 1 EL Rapsöl zur Trockenmischung geben, gut verkneten und ca. 10 Minuten quellen lassen.
2. In der Zwischenzeit den Grünkohl von den harten Strunkteilen befreien, in mundgerechte Stücke zupfen, gründlich waschen, dann trockenschleudern. Grünkohl in eine Schüssel geben, mit Olivenöl, Saft der Zitrone, Saft einer Orange sowie Salz vermengen und mit den Händen etwa 4 Minuten gründlich und kräftig durchkneten. Dadurch wird der Grünkohl angenehm weich. Weißen Balsamico und Ahornsirup zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Grünkohlsalat ziehen lassen.
3. Mandeln grob hacken, dann in einer Pfanne ohne Fett von allen Seiten goldgelb anrösten. Granatapfelkerne aus der Schale lösen, die weißen Häutchen entfernen. Die restlichen beiden Orangen filetieren.
4. Aus der Bratlingmasse ca. 6-8 Bratlinge formen und bei mittlerer Hitze in einer Pfanne im restlichen Rapsöl (2 EL) von beiden Seiten goldgelb braten.
5. Die fertig gebratenen Bratlinge mit Grünkohlsalat auf Teller verteilen. Den Salat mit Orangenfilets, Granatapfelkernen und gerösteten Mandeln garniert servieren.

**Tipp:** Als Dip passt (vegane) saure Sahne, einfach mit Salz, Pfeffer und einer Prise Paprikapulver abgeschmeckt