



# Ludwigshafener Leibgerichte

Es schmeckt auch ohne Fleisch, findet die Geschäftsfrau Astrid Reuter. Mit leckeren Grünkernbratlingen hat die Besitzerin des Bioladens „Kichererbse“ vor vielen Jahren auch ihre Freunde überzeugt. Hier präsentiert sie ihr Rezept in Kombination mit einem Salat, der jede Menge Farbe und Vitamine auf den Teller bringt.



**Astrid Reuter**

**Bioladen-Besitzerin**



## Grünkernbratlinge mit buntem Salat

„Vor vielen Jahren sorgten die Bratlinge bei meinen Geburtstagsgästen nach anfänglicher Enttäuschung

für große Begeisterung. Enttäuschung, weil's keine Frikadellen gab, Begeisterung, weil's so lecker war.“

### Das wird gebraucht (4 Personen)

**Bratlinge:** 150 g mittelgrobes Grünkern-vollkornschrot, 50 g grobes Dinkel-vollkornschrot, 400 ml Gemüsebrühe, 2 Eier, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Lauchstange, kalt gepresstes Olivenöl, 4 EL Hefeflocken, 1 Bund frische Kräuter (Dill, Petersilie, Oregano), Currypulver  
**Salat:** 600 g rote und gelbe Bete, 3 EL Sonnenblumenöl, 1 EL Zitronensaft, Petersilie, schwarzer Pfeffer, Kräutersalz, geröstete Sonnenblumenkerne

### So geht's

**Bratlinge:** Schrot in der Brühe aufkochen, bei geringer Hitze und häufigem

Rühren 15 Minuten köcheln, ohne Hitze nachquellen lassen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, geputzten Lauch in dünne Steifen schneiden. Das Gemüse in 1 EL Öl kurz dünsten, abkühlen lassen, mit Eiern und Hefeflocken vermischen. Mit Curry und Kräutern würzen und unter das Getreide rühren. Aus der Masse Bratlinge formen und diese in heißem Öl beidseitig goldgelb backen.

**Salat:** Beten waschen, 90 Minuten in Salzwasser kochen, schälen und in Scheiben schneiden. Dann alle Zutaten unterheben und die Sonnenblumenkerne darüberstreuen.

### TIPP

„Danach schmeckt der ‚Weihnachtsnachtisch‘ meiner Oma: Fein zerbröselter Pumpernickel, eingemachte Preiselbeeren und süße Schlagsahne in Schälchen übereinanderschichten.“

Mit viel Herzblut führt Astrid Reuter den Bioladen „Kichererbse“ in Ludwigshafen-Süd. Gemeinsam mit ihrem Geschäftspartner Willi Faßbender gehört sie seit fast 40 Jahren zu den ersten Adressen für Natur- und Feinkost vor Ort. Darüber hinaus engagiert sich die 67-Jährige in der IG LU-Süd für die Entwicklung ihres Stadtteils und setzt sich für die Rechte Geflüchteter ein.

Einen ausführlichen Artikel über die „Kichererbse“ gibt's online auf [www.twl-kurier.de](http://www.twl-kurier.de)