

Aufgetischt – Rezepte für ein ausgewogenes Menü  
Weitere Rezepte unter [aldi-suisse.ch/de/rezepte](https://www.aldi-suisse.ch/de/rezepte)

# Kartoffel-Dinkel- Bratlinge mit Gurken-Joghurt- Sauce



vegetarisch



für 4 Personen



ca. 45 Minuten



## ZUTATEN SAUCE

300 g	Gurke
1/2	Knoblauchzehe, gehackt
500 g	Joghurt Nature oder Soja-Joghurt-Alternative
	Salz

## ZUTATEN BRATLINGE

550 g	mehlig-kochende Kartoffeln
80 g	Dinkel
100 g	Lauch
55 g	Maisstärke

Rapsöl, Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Energiewert pro Portion	317 kcal
Kohlenhydrate	49 g
Proteine	10.8 g
Fett	7 g
Nahrungsfasern gesamt	5.6 g

## DER SGE-TIPP



sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
snn Société Suisse de Nutrition  
snn Società Svizzera di Nutrizione

### Leicht und ein Allrounder: Die Gurken-Joghurt-Sauce

Die Gurken-Joghurt-Sauce passt nicht nur zu den Bratlingen wunderbar. Sie ist auch sonst eine frische Alternative zu Saucen auf der Basis von Mayonnaise oder Crème fraîche. Diese leichte Variante schmeckt in Kombination mit Fleisch genauso wie auf Vollkornbrot oder Gemüse. Deshalb ist sie auch der ideale Begleiter eines jeden Barbecues oder Raclettes.

## So einfach geht's

1. Für die Sauce die Gurke an der Röstiraffel reiben, mit Salz mischen und in einem Sieb ca. 15-30 Minuten ziehen lassen.
2. Geraffelte Gurke in ein Tuch geben und Flüssigkeit ausdrücken. Ausgepresste, geraffelte Gurke und Knoblauch ins Joghurt geben, mit Salz abschmecken und gut vermischen.

3. Sauce für mind. eine Stunde zugedeckt kühl stellen.
4. Für die Bratlinge die Kartoffeln mit der Schale in kochendem Wasser weich garen.
5. Dinkel separat ebenfalls weich garen. Durch ein Sieb abgiessen und gut abtropfen lassen.
6. Lauch längs halbieren, fein schneiden, gut waschen und abtropfen lassen.
7. Kartoffeln heiss schälen und zu Püree stampfen.
8. Dinkel, Lauch und Maisstärke zur heissen Kartoffelmasse geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles gut vermischen.
9. Aus der Kartoffelmasse 16 gleich grosse Bratlinge formen.
10. Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Die Bratlinge darin beidseitig goldbraun anbraten.

## Tipps zum Servieren

Gurken-Joghurt-Sauce in einem Schüsselchen in die Tischmitte stellen. Dazu einen Blattsalat servieren.



Nachhaltig engagiert.  
[heuteformorgen.ch](https://www.heuteformorgen.ch)