

Topfen-Erdäpfel-Bratlinge

Rezept von Karin Hofinger©, Kostprobe aus dem Manuskript meines neuen Kochbuches rund um die Alpine Küche, das im Sommer 2026 erscheinen wird.

Ein herzhaftes Blitzgericht mit Kartoffelresten vom Vortag. Das langsame Herausbraten in der beschichteten Pfanne braucht nur wenig Fett, aber eine gewisse Aufmerksamkeit unter dem Motto „vergolden statt verkohlen“. Parallel dazu kann eine saftige Umrahmung wie frischer Salat oder kurz gedünstetes Saison- oder Lagergemüse wie Karotten, Fenchel und Zucchini zubereitet werden. Falls Reste da sind, passt auch Sauerkraut oder Rotkraut wunderbar.

Zubereitung: ⌚ 20 Minuten

☞ Gare Kartoffeln mit der Gabel zerdrücken und mit Topfen, Ei, Haferkleie, Mehl, (evtl. zerdrücktem Knoblauch), Kräutern und Gewürzen einen schnellen Teig bereiten.

☞ Mit mehligten Händen Laibchen formen und diese in einer beschichteten Pfanne auf mittlerer Flamme langsam in Rapsöl von beiden Seiten langsam vergolden. Das dauert etwa 5 Minuten pro Seite, gelegentliches Bewegen und Achtsamkeit beim Wenden sind nötig, da die Bratlinge gerne etwas ankleben.

☞ Nebenbei die Gemüsebeilage oder/und den Salat der Wahl bereiten.

Erdäpfel-Topfenteig

Zutaten für 4 Personen:

8-10 gekochte Kartoffeln

500 g Magertopfen

2 Eier

8 EL Haferkleie

4-6 EL Mehl zum Binden

2 Pkg. Tiefkühlkräuter

(evtl. 2 zerdrückte

Knoblauchzehen)

Kräutersalz

Pfeffer

4 EL Rapsöl zum Braten

Beilagen:

Gemüse Wahl oder

Salat der Wahl mit

Vitaldressing (z.B. Olivenöl

oder Leinöl, Essig, Kräuter,

Kräutersalz)



Die nahrhaften Bratlinge sind reich an Eiweiß- und Kohlenhydraten, das Bratfett darf also sein, allerdings verlangt das Gericht nach einer Gemüse- oder Salatbeilage mit wertvollem kaltgepresstem Öl. Zur Abwechslung können im Teig auch Wildkräuter wie Giersch oder Bärlauch oder Ölsaaten wie Hanfsamen, Kürbiskerne oder Sonnenblumenkerne mitverarbeitet werden.