

## Kräuterbratlinge



### Zutaten für 4 Bratlinge

**6 Esslöffel Nachtgerstenflocken**  
**1 -2 Teelöffel Hanfmehl**  
**150 ml Wasser**  
**2 kleine Zwiebeln**  
**Einige Blätter Spinat**  
**Salz und Pfeffer gemahlen**  
**Kräuter getrocknet:**  
**½ TL Schabzigerklee und Estragon**  
**Kräuter frisch:**  
**Frühlingskräuter gehackt**  
**Ghee oder Kokosöl zum Braten**

Die Gerstenflocken im Wasser einweichen. Die Zwiebeln fein hacken und in einer Pfanne oder in einem Topf im Fett dünsten. Den klein geschnittenen Spinat und die gehackten Kräuter zu den Zwiebeln hinzufügen und noch etwas weiter dünsten. Die Getreidemasse hinzufügen, rühren bis die Flocken die gesamte Flüssigkeit aufgenommen haben. Dann den Herd ausschalten und die übrigen Gewürze - Kräuter mit hineinrühren. Die Masse in der Pfanne ausquellen und abkühlen lassen. Mit feuchten Händen Bratlinge formen, in Mehl wenden und diese in einer heißen Pfanne mit dem Fett knusprig braten.

## Kräutersalat mit Zitronen

**Gemischte Kräuter zum Beispiel: Asiakraut, Löwenzahn, Hirschhornwegerich, Leinöl, alternativ ein anderes pflanzliches Öl, Zitronensaft und Zitronenschale. Nach Belieben Kürbiskerne oder Sonnenblumenkerne**

Die gewaschenen Kräuter mit dem Öl, Zitronensaft und sehr fein geschnittener Zitronenschale vermengen und die Kerne drüber streuen.

**Kochrezepte von Kirsten Kindel: <http://www.ayurveda-praxis-k.de/rezepte.html>**

**[www.ayurveda-praxis-k.de](http://www.ayurveda-praxis-k.de)**