

**Kochen****Melanie Ebert****Montag, 10.06.2024****Blumenkohlfrikadellen / Blumenkohlbratlinge****Zutaten**

1 Blumenkohl + Blätter (ca. 730g)  
2 TL Gemüsebrühpulver  
150g Sojagranulat  
6 getrocknete Tomaten  
50g Semmelbrösel  
75g Mehl oder mehr  
Salz, Pfeffer, Muskat, Paprika  
Bratöl

**Zubereitung**

1. Blumenkohlröschen und klein geschnittene Blumenkohlblätter mit 1 TL Gemüsebrühpulver weich kochen, dann abgießen und stampfen.
2. Sojagranulat, 1 TL Gemüsebrühpulver und kleingeschnittene, getrocknete Tomaten mit ca. 400ml kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten quellen lassen. Gegeben falls überschüssiges Wasser abgießen.
3. Sojagranulat zu dem gestampften Blumenkohl geben und Semmelbrösel, Mehl und Gewürze zufügen.
4. Alles vermengen und Bratlinge formen. Dazu gegeben falls noch etwas Mehl zufügen.
5. In einer Pfanne von beiden Seiten backen oder auf ein Backblech setzen, mit Bratöl einpinseln und bei 180°C ca. 20 Minuten backen.