

Haferflocken- Bratling

Bio Kochbox KW 33



Haferflocken- Bratling



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 75 g Haferflocken
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Zwiebel
- 1 kleine Zucchini
- 110 ml Gemüsefond
- 25 g Leinsamen
- ½ TL Curry
- 75 g veganer Joghurt
- ½ EL Zitronensaft
- 2 EL Minzblätter
- 1 EL Tomatenmark

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- Öl

Zubereitung:

Zucchini waschen und grob raspeln, Knoblauch fein hacken, Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Haferflocken, Leinsamen, Tomatenmark, Zwiebelwürfel, Zucciniraspel, gehackten Knoblauch und Curry in eine Schüssel geben und mit der kochenden Gemüsebrühe übergießen. Anschließend alles gut vermengen und bei Seite stellen. In der Zwischenzeit Knoblauch für den Dip schälen und fein reiben.

Eine kleine Hand voll frischer Minze Blätter mit einem Messer fein hacken und zusammen mit Zitronensaft, Knoblauch und etwas Salz und Pfeffer mit dem Joghurt vermengen. Die Haferflockenmasse mit feuchten Händen zu 8 fingerdicken Bratlingen formen und in etwas Öl von beiden Seiten bei Mittlerer Hitze knusprig anbraten. Die Bratlinge warm oder kalt mit dem Dip servieren.