



verbraucherzentrale

HAFERFLOCKEN- KÄSE-BRATLINGE

Einfach, günstig & lecker

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

HAFERFLOCKEN-KÄSE-BRATLINGE



6-8 Bratlinge



30 Minuten



Einfach



Vegetarisch

Zutaten

- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 T Haferflocken, Feinblatt
- 1 T (100 g) Käse, gerieben
- ½ T (100 g) Magerquark
- Petersilie, gehackt
- 2 Eier
- ½ TL Salz
- Pfeffer, Paprikapulver
- 3 EL Bratöl

T = Tasse EL = Esslöffel TL = Teelöffel

Zubereitung

1. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden, Knoblauch pressen (sehr lecker auch mit weiterem fein geriebenem Gemüse, wie z.B. Kürbis oder Zucchini). Alles in 1 EL Öl glasig anbraten. Salzen.
2. Mit allen übrigen Zutaten (außer Öl) in einer Schüssel verrühren und 10 Minuten ziehen lassen.
3. Die Bratling-Mischung in 6 bis 8 gleich große Portionen teilen und zu flachen Bratlingen formen.
4. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bratlinge bei geringer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten. Das dauert etwa 4-5 Minuten pro Seite. Dann mit dem Dip anrichten. Dazu passt ein knackiger Gurken- oder Blattsalat.
5. Tipp: Aus den Quark-Resten könnt ihr mit gehackten Kräutern, etwas Salz und 2 EL Wasser einen schnellen Dip zubereiten.