

Gemüsebratlinge

Zubereitung: ca. 25 Min

Portionen: 10 (48 Stück)

Kosten: 0,97€ pro Portion

Saison: November-April



Hauptzutaten:

- 1 kg Haferflocken
- 2 ½ EL Gemüsebrühe
- 1,2 Liter Wasser
- 16 Karotten
- 4 Stangen Lauch
- 240g Mais
- 240g Mehl
- Öl zum Braten
- Optional: 2 Becher Soja Naturjoghurt, Zitronensaft

Gewürze:

- Salz
- Pfeffer
- 1 ½ TL Paprikapulver
-

Zubereitung:

1. Wasser kochen, Haferflocken + Brühepulver damit übergießen und quellen lassen
2. Karotten raspeln und unter die Haferflocken heben.
3. Lauch vierteln und klein schneiden, in etwas Öl kurz anbraten.
4. Lauch, Mais, Mehl und Gewürze dazu geben und gründlich vermengen.
5. Hände befeuchten und Bratlinge formen.
6. Bei mittlerer Hitze in Pfannen mit Öl auf beiden Seiten goldbraun braten.
7. Dazu passt hervorragend zitroniges Sojajoghurt: Sojajoghurt mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und 3-4 EL Olivenöl glattrühren.