



BIRKENHOF
BIO SEIT 1994

Blumenkohl-Haferflocken Bratlinge

Zutatenliste

250 g Blumenkohl, grob geraspelt
100 g Haferflocken
1 Ei
25 g Sesam
50 g Quark
100 g Käse, gerieben
1 Zwiebel, klein geschnitten
0,5 TL Gemüsebrühepulver
Salz und Pfeffer
Muskat
Semmelbrösel
Öl

So gehts

Den geraspelten Blumenkohl mit den Haferflocken, dem Käse, Sesam und dem Ei verrühren. Danach die klein geschnittene Zwiebel und den Quark dazugeben. Die Masse kräftig würzen und noch einmal gut vermischen. Sollte die Masse noch zu feucht sein, kann man ruhig Semmelbrösel hinzugeben. Die Masse dann 20 Minuten ziehen lassen.

Danach kleine Bratlinge daraus formen und sie im heißen Öl von beiden Seiten goldbraun braten.

Tipp: Wer mag, paniert die Bratlinge vor dem Braten mit etwas Paniermehl.

Guten Appetit!