



Haferkernbratlinge

Zutaten:

300 g Bio-Hafer*

1 EL Bio-Gemüsebrühe*

2 Zwiebeln

1 Knoblauch

150 g geriebener Käse

2 Eier

1 TL Curry

Pfeffer, Meersalz*, Olivenöl zum Braten

1 – 3 EL Bio-Weizenvollkornmehl*

Den Hafer über Nacht mit Wasser bedeckt einweichen. Mit der Gemüsebrühe einmal aufkochen und eine halbe Stunde auf der ausgeschalteten Herdplatte ausquellen lassen. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Alle Zutaten miteinander vermengen und unter den Hafer rühren. Pfanne erhitzen, etwas Öl hineingeben, mit einem Esslöffel den Teig in das heiße Fett geben (wie Puffer) und knusprig braten.

Dazu Kräuterquark und/oder frischen Salat der Saison.

Guten Appetit wünscht der Schbelzl

* diese Produkte gibt's auf der Mühle

