

Mittagessen

Veggie-Bratlinge mit Kräuterquark



VEGETARISCH



LAKTOSEFREI*



ZUM VORKOCHEN

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 593 kcal

Kohlenhydrate: 52 g

Proteine: 48 g

Fette: 17 g

Für die Bratlinge:

- 150 g weiße Bohnen (Konserven)
- 1/2 grüne Paprika (ca. 75 g)
- 20 g zarte Haferflocken
- 30 g Edamer, gerieben
- 10 g Röstzwiebeln
- 10 g Dinkelvollkornmehl
- Kräuter nach Wahl (TK oder frisch), beispielsweise 8 Kräuter Mischung
- Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, Paprika rosenscharf
- 5 ml Olivenöl zum Braten

Für den Kräuterquark:

- 150 g Magerquark
- 1/2 Bund Schnittlauch (alternativ können auch andere Kräuter benutzt werden)
- 4 EL Wasser
- Salz, Pfeffer



CA. 20 MINUTEN

Zubereitung

1. Paprika waschen, halbieren, Kerne entfernen und eine Hälfte in grobe Würfel schneiden. Bohnen in ein Küchensieb geben und unter Wasser gründlich abbrausen. Anschließend in ein hohes Gefäß geben und grüne Paprika, Haferflocken, Edamer, Röstzwiebeln, Kräuter und Gewürze dazugeben und alles zusammen pürieren. Die Masse dann in eine Schüssel geben und zum Schluss das Dinkelvollkornmehl unterheben.
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Aus der Bohnenmasse vier Kugeln formen und diese dann flach drücken und in die Pfanne geben. Tipp: Da die Masse etwas feucht und klebrig ist, kann man dies auch gut mit Einweg-Küchenhandschuhen machen. Bratlinge bei mittlerer Hitze 4 Minuten von jeder Seite goldbraun braten.
3. Für den Kräuterquark Zutaten vermischen und zusammen mit den Bratlingen servieren.

Tipp: Da die Bratlinge ohne Gewürze relativ geschmacksneutral sind, kannst du hier Gewürze und Gewürzmischungen nach deiner Wahl nutzen. Geräucherte Paprika (Pulver) passt auch sehr gut und kann auch anstelle von den Röstzwiebeln zur Geschmacksverstärkung genutzt werden!

