

Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

Pastinaken-Bratlinge

Zutaten: 60 g Haferflocken, 75 g geschrotete Gerste, 200 ml Wasser, 2 EL Gemüsebrühe, 150 g Quark, 200 g Pastinaken, 60 g Nüsse, 2 kleine Eier, 2 EL Petersilie, Kräutersalz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung: Die Haferflocken in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie zart duften. Die Gerste in 200 ml Wasser mit 2 EL Gemüsebrühe zu einem dicken Brei kochen und 10 Minuten quellen lassen.

Quark und Haferflocken untermischen. Die Pastinaken reiben und mit den gehackten Nüssen zugeben. Die Eier und die Petersilie dazu, würzen und alles gründlich mischen. 8-12 Bratlinge in Fett bei mäßiger Hitze hellbraun backen. Pro Seite ca. 7 Minuten

Dazu passt Wirsingpürree.

Guten Appetit wünscht Ihr **Gemüse bringt's** -Team

www.gemuese-bringts.com, Tel. 02525-2560 (Telefonzeiten Di. und Do. 9 - 12 Uhr)