

Vegane Möhrenbratlinge

Zutaten für 8 Bratlinge

- 230 g Möhren = Ca. 4 mittelgroße Möhren
- 120 g Quark/Skyr
- 150 g zarte Haferflocken
- ½ TL Rosmarin (getrocknet)
- ½ Bund Petersilie
- ½ TL Curry
- 4 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Möhren schälen, in Scheiben schneiden und 230 g abwiegen.
2. Möhrenscheiben zusammen mit Rosmarin mit wenig Wasser dünsten.
3. Petersilie waschen, trocken schütteln und klein hacken.
4. Abgeschüttete Möhren inkl. Rosmarin mit Quark/Skyr und 100 g Haferflocken pürieren.
5. Die Petersilie darunter mischen und mit Curry, Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Aus der Masse 8 Bratlinge formen und in den restlichen Haferflocken wenden.
7. Olivenöl in Pfanne auf mittlerer Hitze erhitzen und Bratlinge golden braten.

Hier ein paar Tipps für die Zubereitung der Möhrenbratlinge:

die Menge der Möhren und das damit einhergehende Wasser sind entscheidend für den Erfolg des Rezepts. Es ist also notwendig, die Möhren zu wiegen. Für die bleibenden Reste empfehle ich ausnahmsweise mal den direkten Verzehr. ;-)

Die Bratlinge kannst du hervorragend mit 2 Esslöffeln formen. Du nimmst mit einem Löffel die Masse auf und mit dem andern streichst du die Masse, als ganzen Klecks, in die restlichen Haferflocken. Dort rollst du die Masse einmal vorsichtig rundherum und formst erst dann mit den Händen einen wunderschönen Bratling.