

GEMÜSEBRATLINGE



Zutaten (für ca. 8 Stück)

- 2 Möhren
- 1 kleine Zucchini
- ½ Stange Lauch oder 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Haferflocken
- 1 Ei (oder 1 EL Leinsamen + 3 EL Wasser als vegane Alternative)
- 1 EL Mehl (bei Bedarf mehr, wenn die Masse zu feucht ist)
- Salz, Pfeffer, Muskat



Zubereitung

1. **Gemüse vorbereiten:** Möhren und Zucchini fein raspeln, Lauch/Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
 2. **Masse mischen:** Alles in einer Schüssel mit Haferflocken, Ei, Mehl und Gewürzen gut vermengen.
 3. **Quellen lassen:** 10 Minuten stehen lassen, damit die Haferflocken binden können.
 4. **Bratlinge formen:** Mit feuchten Händen flache Taler formen.
 5. **Braten:** In einer beschichteten Pfanne mit wenig Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten (je 4–5 Minuten).
 6. → **Alternativ:** Im Backofen bei 180 °C ca. 20–25 Minuten backen, nach der Hälfte wenden.
- Lässt sich gut vorbereiten, einfrieren und wieder aufbacken.
 - Warm oder kalt lecker – ideal für Meal Prep.
 - Lecker mit selbstgemachtem Yoghurt-Dip oder Guacamole