

Gemüsebratlinge (etwa 8 Stück)

50g geriebene Haselnüsse
100g saure Sahne
2 Eier
1 geriebene Karotte
feingehackte Petersilie
geriebenes altes Brot (Semmelbrösel)
Gewürze

Gemüse: 150g geriebene Pastinake oder
Zucchini oder
Karotten oder...
150g vorgekochter, vermixter Spinat oder
Wirsing oder
Mangold oder...

Alles vermischen, so viel Semmelbrösel dazu geben, dass Bratlinge formbar sind.
Bratlinge in Semmelbrösel wälzen, ausbacken in der Pfanne.

Tipp1: Anstatt Semmelbrösel im Teig kann man Haferflocken oder geschrotetes, aufgekochtes Getreide oder gekochte Linsen nehmen.

Tipp2: Alle Bratlingsmischungen sind auch super für Maultaschenfüllungen.

Zu Bratlinge passen natürlich gut

Backkartoffeln

- Kartoffeln schälen
- vierteln, achteln
- auf Tuch abtrocknen
- in Schüssel mit Öl und Gewürze geben und darin schwenken
- bei 220C ca 20 min backen auf Backpapier