



Hafer-Bratling mit Petersiliendip

Leicht ca. 30 Min.



Zutaten | 4 Portionen

Zubereitung

HAFER

Die Alleskörner

3 Lauchzwiebeln
2 Knoblauchzehen
60 g Butter
800 ml Gemüsebrühe
500 g zarte Haferflocken
1 Bund Petersilie
3 Eier
6-8 EL Paniermehl
Salz
Pfeffer
2-3 EL Öl
200 g Joghurt

Nährwerte pro Portion

kcal	810
Kohlenhydrate	95 g
Eiweiß	25 g
Fett	34 g

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen. Lauchzwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Mit Brühe ablöschen. Haferflocken einrühren. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten quellen lassen. Haferflockenmasse auskühlen lassen.

Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und hacken. Eier, Paniermehl und 2/3 der Petersilie verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und dann mit der Haferflockenmasse gründlich vermengen.

Anschließend aus der Haferflocken-Petersilienmasse 8 Bratlinge formen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Bratlinge darin bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten goldbraun braten. Restliche Petersilie und Joghurt verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bratlinge aus der Pfanne nehmen und abtropfen lassen. Mit dem Petersiliendip anrichten.