

Rezept

[Zurück zur Liste](#) [1]

[Zur Suche](#) [2]

?

Haferflocken-Bratlinge

Zutaten

300 g
feine Haferflocken
0.2 l
Gemüsebrühe
1 Stk
Zwiebeln
1 Stk
Karotten
1 Stk
Lauch
1 Prise
Kräutersalz
1 Prise
Pfeffer

Sehr einfach und schmeckt lecker!

Die Vorteile:

1. Hafer ist heimisch.
2. Hafer hat eine hohe Klebefähigkeit (man braucht nur Wasser und sonst nix!)
3. Hafer wird beim Braten geschmacksneutral (er schmeckt also genau so, wie man ihn würzt!)
4. Hafer ist billig.

Zubereitung

Grundrezept für ca. 10 Bratlinge:

Haferflocken mit Gemüsebrühe anrühren und ca. 10 Min. "quellen" lassen. Danach alles einrühren und gut durchmischen. Der Brei sollte nicht zu fest sein, sondern sollte sich mit den feuchten Händen locker zu Bratlingen formen lassen. Dann etwas Pflanzenöl in der Pfanne erhitzen und auf beiden Seiten nach Belieben goldbraun braten.

Aber auch kalt gegessen sind diese Bratlinge ein Genuss.

Rezeptgruppe: Haupt,Beilage,Lunch,Vorspeise.

Dieses Rezept wurde eingetragen von: Peter Beck / 2001-11-02 15:17:17

[Zurück zur Liste](#) [1]

[Zur Suche](#) [2]

URL: http://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=12

Letzte Aktualisierung: 14.08.2019

Fussnoten:

Dies ist ein Rezept aus der Datenbank der Europäischen Vegetarier Union (www.euroveg.eu [3]).

Kontaktadresse: rezepte@swissveg.ch [4].

Diese Seite wird gewartet und aktualisiert von Swissveg, Niederfeldstr. 92, 8408 Winterthur.

Source URL (modified on 14.08.2019 - 10:02): https://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=12&lang=de

Links

[1] <https://www.swissveg.ch/javascript%3Ahistory.back%28%29>

[2] <https://www.swissveg.ch/rezepte>

[3] <http://www.euroveg.eu>

[4] <mailto:rezepte@swissveg.ch>