

EKiz

## Getreidebratlinge

### Zutaten in BIO-Qualität

400 gr. gekochtes Getreide  
evtl. vom Vortag (Hirse, Gerste,  
Dinkel usw. )  
50 gr. Haferflocken  
3 Eier  
1 Zwiebel  
2 Karotten  
frische Kräuter (z.B. Petersilie,  
Rosmarin)  
Salz, Pfeffer, Paprika

### REZEPT

Zwiebeln, Karotten schälen,  
kleinhacken und in Öl anbraten.  
Alle Zutaten in einer Schüssel gut  
kneten, falls die Masse zu wässrig  
ist, noch etwas Haferflocken  
zugeben und kurz ruhen lassen  
Die Bratlinge mit einem  
Eisportionierer zu gleich großen  
Kugeln formen, etwas flachdrücken  
und in Erdnussöl unter ständigem  
drehen goldbraun ausbacken (ca.  
4 min)

Dazu passt Gemüse mit  
Tomatensauce