



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