

Haferflocken-Bratlinge

Außen kross und innen köstlich zart! Die delikaten Bratlinge lassen sich fix zubereiten und schmecken lecker als Hauptgericht mit Soße und Kartoffelbrei, aber auch als Patty für schmackhafte Burger ☐

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei siehe Tipp am Rezeptende



Für 6 Stück

1 kleine Zwiebel, fein gehackt
125g glutenfreie Haferflocken zartblatt
90g Emmentaler, fein gerieben
125g Milch (ggf. laktosefrei)
1 Ei
1,5 EL Petersilie, gehackt
1 Knoblauchzehe, durchgedrückt
Salz
Pfeffer
Majoran
Speiseöl zum Braten

1. Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und mischen. Die Masse 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Aus der Masse Frikadellen formen und im heißen Fett auf mittlerer Stufe, goldbraune Bratlinge ausbacken.

Tipp: Die Bratlinge schmecken kalt und warm köstlich.

Milchfrei – Tipp: Emmentaler durch eine vegane Käsealternative tauschen. Im gut sortierten Reformhaus oder Bioladen sind Alternativen zu finden. Cashewdrink anstatt Milch einsetzen.



