www.BEPABio.ch

Möhren und Sellerie Bratlinge

Rezepte von BEPA Bio

Zutatenliste (4 Personen):

200g Möhren, 200g Knollensellerie, 300g Kartoffeln, 4 Eßl. feines Hafervollkornmehl, 2 Eier, frisch gemahlener Pfeffer, Meersalz, frisch geriebene Muskatnuß, 1 Bund Petersilie und Dill, 2 Eßl. kalt gepreßtes Olivenöl.

Zubereitung:

1. Die Möhren, den Sellerie und die Kartoffeln gründlich unter fließendem Wasser bürsten. Den Sellerie und die Kartoffeln schälen
2. Das Gemüse reiben und mit dem Hafervollkornmehl und den Eiern mischen. Die Gewürze und die fein gehackten Kräuter untermengen.
3. Bevor die Masse Wasser zieht, kleine Küchlein aus dem Teig formen und in heißem Öl von beiden Seiten goldgelb backen.

Variationen: Käse dazumischen oder zwischen zwei Küchlein Käsestreifen legen und mitbacken

Viele weitere tolle Rezeptideen
finden Sie auf...
www.bepabio.ch.

Guten Appetit