

Blumenkohl-Bratlinge

Zutaten | 4 Portionen

1 mittelgroßer	Blumenkohl (ca. 600 g)
200 g	Käse (z. B. Bergkäse)
150 g	Haferflocken, zart
1	Zwiebel
2	Eier
100 g	Magerquark
2 -3 EL	Semmelbrösel
2 EL	Petersilie, frisch
1 TL	Paprikapulver
1 Prise	Muskatnuss
	Salz
	Pfeffer

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitung:

- Den Blumenkohl putzen, grob schneiden und anschließend reiben.
- Zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocknen, die Blätter abzupfen und grob hacken.
- Käse grob reiben.
- Blumenkohl in einer großen Schüssel mit Zwiebel, Petersilie, Käse, Haferflocken, Eiern, Quark und Gewürzen vermengen. Bei Raumtemperatur 10 Minuten ruhen lassen. Falls die Masse noch zu weich ist, so viele Semmelbrösel hinzugeben, bis eine formbare Masse entsteht.
- Aus der Masse Bratlinge formen und in etwas Öl von beiden Seiten bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten pro Seite anbraten, bis sie goldbraun sind.

Tipp:

Gekochte rote Linsen hinzufügen, um die Bratlinge noch nahrhafter und proteinreicher zu machen. Sie sorgen für eine schöne Textur und machen die Bratlinge sättigender.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
147 kcal	5,6 g	9,6 g	8,4 g	204,4 mg