

MUUUUUSLETTER 04/21

GEMÜSEBRATLING



Zutaten (für 10 Bratlinge)

2 Karotten
50 g Sellerie
2 Champignons
50 g Lauch
1 kleine Zwiebel klein
100 g Haferflocken
50 g Grieß
Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Paprikapulver
Petersilie
Olivenöl

Zubereitung

Gemüse klein schneiden. Karotten, Sellerie, Lauch in Gemüsebrühe kurz weich kochen, herausnehmen und pürieren. Zwiebel und Champignons in Olivenöl dünsten. Alles mit den Haferflocken und Grieß vermischen, kurz ziehen lassen. Nach Bedarf Gemüsebrühe zugeben. Abschmecken. Bratlinge formen und in Olivenöl von beiden Seiten kurz ausbacken. Daraus lassen sich auch Gemüseburger herstellen.

ROTKÄPPCHEN DIP



Zutaten (für 10 Portionen)

1 Becher Sauerrahm
2 EL Tomatenmark
1 TL Honig
1 TL Salz

Zubereitung

Sauerrahm, Tomatenmark und Honig in einer Schüssel glatt rühren und mit Salz abschmecken.

Dieses Rezept findet ihr im Rezeptteil der MAXIMA Mappe.

Viel Spaß beim Zubereiten
wünscht euch
Birgit Höfert

