



Buchweizenbratlinge

 4 Portionen
als Hauptgericht

Info: Buchweizenbratlinge sind eine gute Kombination aus **hochwertigen Eiweiß**, **komplexen Kohlenhydraten** und **sättigenden Ballaststoffen**. Eier und körniger Frischkäse ergänzen die Wertigkeit der Aminosäuren. Gemüse, Haferflocken und Flohsamenschalen erhöhen den Gehalt zusätzlich.

ZUTATEN

200 g Buchweizenkörner
200 g Wasser

1 kleine Zucchini
1 kleine Karotte
1 kleine Zwiebel
1 rote Paprika
1 Knoblauchzehe

4 Eier

100 g körniger Frischkäse
5 EL Haferflocken
1 EL Tomatenmark
1 TL Salz
1 TL Paprika
1/2 TL Pfeffer
1 - 3 TL Flohsamenschalenpulver

Kokosöl

ggf. Kräuterquark

ZUBEREITUNG

1. Buchweizen in einem Sieb waschen, um Schälreste zu entfernen. Buchweizen mit dem Wasser in einen kleinen Topf geben, aufkochen lassen und auf niedrigster Stufe 10 - 15 Minuten quellen lassen.
2. Karotte schälen und mit der Zucchini raspeln. Zwiebel, Paprika, Knoblauchzehe schälen bzw. entkernen und ganz klein schneiden bzw. hacken.
3. Alles zusammen mit Eier, Frischkäse, Haferflocken, Tomatenmark und Gewürzen vermischen. Mit Flohsamenschalenpulver abbinden, bis es eine gebundene Masse ergibt.
4. Nun die Bratlinge entweder in der Pfanne braten oder um Zeit zu sparen, im Ofen backen. Hierfür den Ofen auf 180°C (Umluft) mit zwei beschichteten Backblechen und etwas Kokosöl aufheizen. Ca. 10 Bratlinge je Blech aufstreichen und ca. 15 Minuten im Ofen backen. Ggf. nach der halben Zeit wenden. Für mehr Bräune: den Ofen die letzten Minuten auf 230°C drehen.
5. Als Beilage oder mit Kräuterquark servieren. *Guten Appetit!*

