Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de Tel: 0441 / 390 630-0 Web: www.dr-johanna-budwig.de



Bratlinge mit Gemüse und Budwig Dip

Gesamtzeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 406 kcal

Zutaten

50 g zarte Haferflocken

1 Teelöffel Nüsse nach Wahl

0.3 Stück(e) Spitzkohl

3 Prise(n) Thymian

2 Handvoll Blattspinat

3 Esslöffel Quark

2 Stück(e) Möhre

1 Esslöffel rote Linsen

6 Prise(n) Salz, Pfeffer

1 Esslöffel Petersilie

2 Esslöffel Braten & Backen

1 Esslöffel Milch

1 Stück(e) Möhre

3 Prise(n) Curry

1 Stück(e) Ei

1 Scheibe(n) Knollensellerie

1 Esslöffel Omega-3 Leinöl

1 Teelöffel Zitronensaft

9 Prise(n) Paprikapulver

Zubereitung

1. Für 2-3 Bratlinge: Das Gemüse waschen und in feine Würfel schneiden.

2. Die Zwiebel ebenfalls würfeln.

3. Die Nüsse hacken.

4. Die roten Linsen waschen, abtropfen lassen und ca. 8 Minuten in Wasser garen.

5. Anschließend abtropfen lassen und zur Seite stellen.

6. In der Zwischenzeit 1 EL Dr. Budwig Braten & Backen in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten und die Gemüsewürfel dazugeben.

7. Ca. 3-4 Minuten leicht anrösten und mit Salz, Pfeffer, Thymian und Paprikapulver abschmecken.

8. Das Gemüse mit den Linsen, Nüssen und Haferflocken mischen, nochmals abschmecken.

9. Anschließend die Eier zugeben, mixen und Bratlinge formen.

10. Diese ggf. nochmal in Haferflocken wenden und in der Pfanne anbraten.

11. Für das Gemüse: Das Gemüse waschen und in Streifen schneiden.

12. 1 EL Dr. Budwig Braten & Backen in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse hinzugeben und anschwitzen.

13. Anschließend würzen und zu den Bratlingen servieren.

14. Für den Dip: Die Petersilie waschen, trocknen und fein hacken.

15. Quark, Milch und Dr. Budwig Omega-3 Leinöl miteinander verrühren, die Petersilie zugeben, abschmecken und in ein Schälchen umfüllen, zu den Bratlingen reichen.