

Porridge-Bratlinge auf Pfannengemüse mit Joghurt-Dip

Zubereitungszeit 45 Min.

Niveau: einfach

Zutaten für 4 Personen

- 1 Schalotte
- 1 Möhre
- 150 g Haferflocken-Mischung (z. B. von 3Bears)
- 1 TL Paprikapulver
- Salz, Pfeffer
- 400 ml Gemüsebrühe
- ½ Bund Schnittlauch
- 100 g Weihenstephan Naturjoghurt (3,5%)
- 150 g Crème fraîche
- 1 Zucchini
- 1 rote Paprika
- ½ Aubergine
- 150 g Tomaten
- 35 EL Olivenöl
- Einige Stiele Thymian
- 50 g Semmelbrösel

Zubereitung

Für die Bratlinge die Schalotte schälen und fein hacken. Möhre schälen und fein raspeln. Haferflocken mit Schalotte, Möhre, 1 TL Paprikapulver, 1 TL Salz und Pfeffer mischen. Gemüsebrühe aufkochen, über die Haferflocken-Mischung geben und ca. 15 Min. quellen lassen.

Inzwischen Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in Ringe schneiden. In einer kleinen Schüssel mit dem Naturjoghurt und der Crème fraîche mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Thymian waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Gemüse in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.

In einer weiteren Pfanne etwas Öl erhitzen. Hafer-Bratlinge formen, in Semmelbröseln wenden und bei mittlerer Temperatur von beiden Seiten goldbraun anbraten. Auf dem mediterranen Gemüse und mit Dip servieren.