



CHEFKOCH.DE

Gefüllte Haferflockenbratlinge mit Knoblauchsauce

Die Haferkörner mit einem Flocker zu Flocken quetschen (oder fertige kernige Haferflocken verwenden). Die Zwiebel schälen, sehr fein würfeln und in der Butter glasig dünsten. Die Haferflocken dazu geben und die Gemüsebrühe angießen. Das Ganze unter Rühren solange kochen lassen, bis ein dicker Brei entsteht. Den Brei mit dem Selleriesalz, dem Paprikapulver und der Petersilie verrühren, gut durchkneten und für einige Minuten durchziehen lassen. Inzwischen die Knoblauchsauce zubereiten. Dafür die Sahnedickmilch mit einem Schneebesen glatt rühren, die Knoblauchzehe durch die Presse dazudrücken und die Sauce mit Kräutersatz würzen. Nun aus dem Brei mit angefeuchteten Händen zwei Bratlinge formen, jeweils die Hälfte des Gorgonzolas in die Mitte drücken und die Bratlinge verschließen. In den Semmelbröseln wenden und im Fett so lange braten, bis sie knusprig sind. Dazu Reis und grüner Salat servieren.

Zubereitungszeit: 40 Minuten
Schwierigkeitsgrad: simpel
kJ/kcal p. P.: keine Angabe /



Zutaten für 2 Portionen:

- 80 g Körner (Haferkörner)
- 1 Zwiebel(n)
- 1 TL Butter
- 150 ml Gemüsebrühe, vegetabil
- Selleriesalz
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 EL Petersilie, gehackt
- 30 g Gorgonzola, vollfett
- 1 EL Vollkornbrösel
- ½ EL Palmfett, ungehärtet

Für die Sauce:

- 60 g Dickmilch
- 1 Zehe/n Knoblauch
- Kräutersatz

Verfasser: Lang51