

## Haferflocken-Plätzli mit Kürbisgemüse

### Zutaten

Zubereiten: ca. 45 Minuten  
Quellen lassen: 1 Stunde oder über Nacht

Für 4 Personen

3 dl Milch  
2 dl Gemüsebouillon  
1 Zwiebel, fein gehackt  
1 Knoblauchzehe, gepresst  
250 g Haferflocken  
1 Handvoll Kräuter, z.B. Schnittlauch,  
Oregano, fein gehackt  
2 Eier  
3 EL Mehl  
Salz, Pfeffer  
Bratbutter oder Bratcrème

Kürbisgemüse:  
1 Zwiebel, fein gehackt  
1 Knoblauchzehe, gepresst  
Butter zum Dämpfen  
600 g Kürbisfleisch, z.B. Oranger Knirps,  
nach Belieben geschält, in Stäbchen  
geschnitten  
1,5 dl Gemüsebouillon  
2 EL Oreganoblättchen  
Salz, Pfeffer

Oregano zum Garnieren



### Zubereitung

1. Milch, Bouillon, Zwiebel und Knoblauch aufkochen. Flocken beifügen, zugedeckt 1 Stunde oder über Nacht quellen lassen.
2. Kräuter, Eier und Mehl darunterrühren, würzen.
3. Gemüse: Zwiebel und Knoblauch in der Butter andämpfen. Kürbis mitdämpfen. Mit der Bouillon ablöschen, zugedeckt knapp weich kochen. Oregano beifügen, würzen.
4. Portionenweise mit nassen Händen aus der Haferflockenmasse Plätzli formen, in die heisse Bratbutter geben, beidseitig knusprig backen und im Ofen kurz warm stellen.
5. Kürbisgemüse auf vorgewärmte Teller geben, Plätzli darauflegen, garnieren.

100 g Speckwürfeli mit den Zwiebeln anbraten, unter die Haferflockenmischung geben oder Masse mit 50 g geriebenem Käse ergänzen.  
Mit einem Klacks Crème fraîche oder Kräuterquark servieren.  
Dazu passt gemischter Salat.

## Nährwerte

Eine Portion enthält: 431 Kalorien, 17g Eiweiss, 54g Kohlenhydrate, 16g Fett.