

Karottentäschli mit Frischkäse



Zubereitungszeit

45 Minuten + ca. 30 Minuten quellen lassen

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien:	370 kcal
Eiweiss:	14 g
Fett:	20 g
Kohlenhydrate:	32 g

Zutaten für 4 Portionen

250 g	Karotten
2	Knoblauchzehen
100 g	feine Haferflocken
3	Eier
0.7 dl	Milch
50 g	Mehl
ca.	1½ TL Salz
ca.	½ TL Cayennepfeffer
2 EL	Erdnussöl
100 g	Frischkäse

Zubereitung

1. Karotten an einer Bircherraffel reiben. Knoblauch dazupressen. Mit Haferflocken mischen. Eier verquirlen und mit der Milch begeben. Mehl daruntermischen. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen, mischen und ca. 30 Minuten quellen lassen.
2. Etwas Masse in wenig Öl braten und degustieren. Masse mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Restliches Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Pro Täschli 2 EL Masse in die Pfanne geben. 1 TL Frischkäse daraufgeben und mit 1 EL Karottenmasse decken. Bei kleiner bis mittlerer Hitze weiterbraten. Nach ca. 8 Minuten sorgfältig wenden und 6-8 Minuten fertig braten. Dazu passt Blattsalat.