



# Junior Slow

Karlsruhe e.V.

## Gemüse-Bratlinge

*für ca. 15-20 Bratlinge*

### Zutaten:

8	Kleine Karotten
2	Eier
3	Kleine Zucchini
1	Paprika
1 Stange	Lauch
2	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
100 g	Quark
100 g	Feine Haferflocken
1 EL	Gemüsebrühe
	Salz, Pfeffer, Paprikapulver
	Semmelbrösel

### Zubereitung:

Karotten und Zucchini grob raspeln, Zwiebeln fein reiben, Knoblauch pressen, Lauch und Paprika klein schneiden und mit den Eiern, Haferflocken und dem Quark vermengen und zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.

Ist der Teig zu flüssig geraten, Semmelbrösel unterheben.

Mit einem Esslöffel Gemüsebrühe (Pulver), etwas Salz, Pfeffer (evtl. etwas Curry) und Paprikapulver würzen.

Mit nassen Händen Frikadellen formen und in Öl goldgelb backen.