



# Junior Slow

Karlsruhe e.V.

## **Ringelraupe**

*für 4 Personen*

### **Zutaten:**

3	Karotten
1	Knoblauchzehe
400g	Grünkernschrot
3/4l	Gemüsebrühe
1 Bund	Petersilie
200g	Feta
3	Eier
5-8EL	Haferflocken
<i>Gewürze:</i>	<i>Salz, Pfeffer</i>

75g	Sesam
etwas	Butter
1	Rote Paprika

### **Zubereitung:**

1. Den Grünkernschrot mit der Gemüsebrühe aufkochen und 15 Minuten schwach köcheln lassen.
2. Die Karotten schälen und fein raspeln.
3. Die Petersilie waschen und fein hacken
4. Die Knoblauchzehe schälen und pressen.
5. Den Feta zerbröseln und mit dem Grünkernschrot, den Karotten, der Petersilie, dem Knoblauch und den Eiern verkneten.
6. Nach und nach die Haferflocken zugeben, bis die Masse gut formbar ist.
7. Mit Salz und Pfeffer würzen
8. Aus der Masse tischtennisballgroße Bällchen formen, diese im Sesam wenden und vorsichtig auf ein eingefettetes Backblech setzen.
9. Auf jedes Bällchen ein Flöckchen Butter geben und dann
10. Bei 200C° auf der mittleren Schiene für 15 Minuten goldbraun backen.
11. Aus den Bällchen und der kleingeschnittenen Paprika eine Ringelraupe zaubern. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

**Tipp:** Zaziki schmeckt lecker dazu.