

Haferflocken Frikadellen

Zutaten:

200 g Haferflocken

400 ml Gemüsebrühe

200 mittelalter Gouda

1 Ei

n.B. Paniermehl

1 große Zwiebel

1 Knoblauchzehe

Currypulver, Basilikum, Majoran, Thymian

Salz und Pfeffer

Die Haferflocken in einer Pfanne trocken rösten, bis es gut zu duften beginnt. Dann mit der Gemüsebrühe ablöschen, zwei Minuten köcheln lassen. Dann vom Herd nehmen, quellen und erkalten lassen.

Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden und in Butter andünsten.

Ei und geriebenen Käse in den Haferteig geben und vermengen. Mit den Kräutern und Gewürzen abschmecken. Paniermehl zufügen falls es zu feucht ist. Dann Frikadellen formen und in Pflanzenfett ausbraten. (Kartoffeln und Rosenkohl passen perfekt dazu)

