

Möhrenbratlinge



Zutaten

für 8 Bratlinge

250 g Zwiebeln
80 ml Olivenöl
400 g Möhren
100 g Zuckermais
2–3 EL Gemüsebrühe-Pulver
1 Bund Koriander
4 Zweige Petersilie
4 Knoblauchzehen
1 TL Pfeffer
1 Prise Zimt
20 g Flohsamenschalen
100 g Kichererbsenmehl

Zubereitung

Die Zwiebeln schälen, klein würfeln und 3–5 Minuten in Olivenöl glasig dünsten.

Die Möhren schälen und auf der Apfelreibe raspeln. Gedünstete Zwiebeln, Möhren, Mais und Gemüsebrühe in einer Schüssel miteinander vermischen. Fein geschnittenen Koriander und Petersilie, gehackten Knoblauch, Pfeffer und eine Prise Zimt dazugeben.

Das Mais- und Kichererbsenmehl unter die Masse heben und gründlich zu einem Teig vermischen. In acht gleich große Teile trennen, runde Bratlinge formen und in einer beschichteten Pfanne beidseitig mit etwas Olivenöl braten. Die Bratlinge auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und bei 180 °C Umluft 20 Minuten backen.