

Bärenstark gekocht



Pilzbratlinge (4 Bratlinge)

Zutaten

500g Champignons
(oder andere Pilze)
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
70g Walnüsse (gehackt)
2 EL Kichererbsenmehl
150g zarte Haferflocken
1 Msp Pfeffer
1/2 Prise Salz
Handvoll Petersilie

Zubereitung

1. Champignons putzen und fein hacken
2. Schalotten und Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Champignons sowie Schalotten und Knoblauch darin anbraten
4. Die gehackten Walnüsse untermengen
5. Kichererbsenmehl mit 4 EL Wasser vermengen
6. Haferflocken in einem Standmixer fein zerkleinern
7. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken
8. Alle Zutaten miteinander verkneten und mit Salz und Pfeffer abschmecken
9. Bei Bedarf etwas mehr Kichererbsenmehl zugeben, bis die Masse kompakt und formbar ist
10. 4 Bratlinge formen und in 1 EL Olivenöl von beiden Seiten goldbraun braten

Gutes Gelingen wünscht 40 SECONDS Kids
Gesundes Schulessen für Berlin



Eine Initiative von:



Mehr Rezepte unter:

www.40seconds.de/kids/rezpte

www.radioteddy.de/40seconds