



## Gemüsebratlinge mit Tomatensauce

### Zutaten für 2 Portionen

- 100 g Brokkoliröschen
- 50 g rote Paprika
- 100 g Möhren
- Salz
- 1- 2 Eier
- 100 g Magerquark
- 80 g zarte Haferflocken (oder 40 g HF + 40 gemahlene Mandeln)
- 2 EL gehackte Kräuter ( z.B. Basilikum, Oregano)
- 3 EL Olivenöl zum Ausbraten (1 pro Pfannenfüllung)

### Tomatensauce/Tomatensugo:

- 1 Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1-2 EL Olivenöl
- 1 Dose 400 g gehackte oder passierte Tomaten
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- Zum Verfeinern: ital. Kräuter, Frischkäse, Sahne, Rotwein.....



### Zubereitung

Zuerst die Sauce: Zwiebel und Knoblauch schälen und ganz klein hacken. Öl in einer Pfanne erwärmen und darin gut andünsten. Tomaten hinzufügen, salzen, pfeffern und einkochen lassen. Mindestens 10 min, eher länger . Umrühren nicht vergessen! Dann mit italienischen Kräutern abschmecken und nach Wunsch verfeinern.

und nun die Puffer: Das Gemüse waschen, grob raspeln. Das Ei mit dem Quark, Haferflocken / Mandeln vermischen. Mit getrockneten Kräutern, Salz und Pfeffer würzen und das Gemüse dazu geben.

In einer beschichteten Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, pro Puffer 1 EL Gemüsemasse in die Pfanne geben und mit dem Löffelrücken glatt streichen. Von beiden Seiten ca. 2 Minuten goldgelb braten, herausnehmen und warm halten.