

Bratlinge mit selbstgemachter 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 Haferflocken + 40 gemahlene Mandeln)
- 2 EL gehackte Kräuter (z.B. Basilikum, Oregano)
- 3 EL Olivenöl zum Ausbraten (1 pro Pfannenfüllung)

Tomatensauce:

- 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 Bratlinge: 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.