

GEMÜSE-NUGGETS

VEGETARISCH

ZUTATEN

100 g Karotten
250 g Brokkoliröschen
100 g zarte Haferflocken
50 g grobe Haferflocken
1 Ei
1 TL Tomatenmark
1 TL Senf
Salz, Pfeffer
Knoblauch, frisch oder
Pulver

Vollkorn-Semmelbrösel
2 EL Rapsöl für die Pfanne

ZUBEREITUNG

Gemüse waschen, ev. schälen, Karotten in kleine Würfel schneiden und Brokkoliröschen ebenfalls zerkleinern. In einem Topf mit wenig Wasser weich dünsten. Danach in ein hohes Gefäß geben und mit einem Mixstab grob pürieren. Zarte Haferflocken ebenfalls mit dem Mixstab zu Mehl vermahlen. Hafermehl, grobe Haferflocken, Ei, Tomatenmark und Senf untermischen und mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen. Aus der Masse kleine Nuggets formen und in Vollkorn-Semmelbrösel wälzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Nuggets auf beiden Seiten goldbraun anbraten.

Tipp:

- Die Nuggets können mit Schafskäse verfeinert werden. Einfach Schafskäse in kleine Würfel schneiden und in die Masse einarbeiten.

Die Nuggets passen zu:

- Joghurt-Kräuter-Dip und Salat
- Ofenerdäpfel und Dip

