

Möhren-Couscous-Bratlinge

Für 4 Personen

Zutaten:

- ✓ 200g Couscous
- ✓ 300 ml Wasser
- ✓ Salz, Paprikapulver, Curry, Thymian evtl. Zwiebelpulver oder ½ fein gehackte Zwiebel,
- ✓ 3 mittelgroße Möhren
- ✓ 2 El Mehl
- ✓ 2 El Paniermehl
- ✓ 2 Eier
- ✓ Rapsöl zum Braten

Zubereitung:

- ✓ Couscous in eine Schüssel geben und mit den Gewürzen mischen
- ✓ Wasser aufkochen (geht auch super mit dem Wasserkocher)
- ✓ Das heiße Wasser über den Couscous geben und umrühren.
- ✓ Möhren schälen und fein reiben
- ✓ Möhren zu den Couscous geben und vermischen
- ✓ Wenn die Masse abgekühlt ist, Eier, Mehl und Paniermehl zufügen und alles zu einer glatten Masse verarbeiten.
- ✓ Öl in einer Pfanne erhitzen und kleine Bratlinge darin von beiden Seiten goldgelb braten

Tipp:



- ✓ Anstatt Wasser kann auch Gemüsebrühe verwendet werden, dann allerdings die Gewürze minimieren oder weglassen
- ✓ Dazu schmeckt ein herzhafter Quark/Tzatziki

Nährwerte pro Portion:

Kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Ballaststoffe
385	11 g	18 g	41 g	6 g

Cornelia Bartels
Diätassistentin
Ernährungsberaterin/DGE