



GEMÜSEBRATLINGE MIT VOLLKORNNUDELN UND KRÄUTERDIP*

vegetarisch & lecker

Für die Bratlinge Sellerie und Karotten fein reiben, Porree in feine Ringe schneiden.

Gemüse mit Eiern, Leinsamen, Semmelmehl, Salz und Pfeffer zu einer Masse vermischen und daraus Bratlinge formen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Gemüsebratlinge von beiden Seiten braten.

Die Nudeln in Salzwasser garen.

Für den Kräuterdip den Quark mit dem Joghurt und den fein gehackten Kräutern verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



100 g	KNOLLESELLERIE (frisch)
100 g	KAROTTEN (frisch)
100 g	PORREE (frisch)
2	EIER
40 g	LEINSAMEN
80 g	SEMMELMEHL
30 ml	RAPSÖL
	JODSALZ
	PFEFFER
360 g	VOLLKORNNUDELN

KRÄUTERDIP:

120 g	MAGERQUARK
120 g	JOGHURT
	SCHNITTLAUCH,
	PETERSILIE, DILL, ...
	(frisch oder TK)
	JODSALZ
	PFEFFER

4 Portionen



* DGE e.V.