

Geniale Haferschnitzel



Das wird benötigt:

220 g zarte Haferflocken
1 TL Salz
1 1/2 TL Pfeffer
1 TL Zwiebelpulver oder eine
kleine gehackte Zwiebel
1 Messerspitze Muskat oder
etwas Garam Masala
180 ml heißes Wasser
1 EL Senf
optional 1/2 TL Kurkuma für
eine schöne Färbung

etwas Öl zum Braten

Warm oder kalt genießen!

So wird's gemacht:

Alle Zutaten bis auf Wasser und Senf vermischen. Zu der Mischung dann Senf und anschließend das heiße Wasser geben. Das Ganze gut vermengen. Den kompakten Teig wenige Minuten quellen lassen. Nun den Teig in nicht zu dicke Schnitzel- oder Frikadellenform bringen.

Wenn der Teig fertig geformt ist, in einer Pfanne Öl erhitzen (z.B. Olivenöl oder Rapsöl). Dann die Schnitzel von beiden Seiten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm oder kalt genießen.

VITA NATURA

Energie & Wohlbefinden