



Gemüse-Hafer Bratlinge mit Dip

Zutaten 4 Personen

- 1000 g Kartoffeln, mehligkochend
- 240 g Sellerieknolle
- 200 g grüne Bohnen
- 4 EL Leinsamen
- Petersilie, frisch
- 100 g Haferflocken, fein
- 50 g Kartoffelstärke
- 4 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 TL Senf
- 2 EL Edelhefeflocken
- 1 TL Kurkumapulver
- 1 TL Kreuzkümmelpulver
- 1 TL Muskatnusspulver
- 1 TL Kristallsalz
- 6 EL Erdnussöl, hitzebeständig

Zutaten Dip

- Zitronensaft
- Frische Petersilie
- 400 g Mandeljoghurt
- 4 EL Mandelmus
- Salz



Zubereitung

- Für die Gemüsebratlinge die Kartoffeln mit Schale in reichlich Wasser ca. 40 Min. weichgaren. Dann abgießen, abkühlen lassen und pellen; zurück in den Topf geben und stampfen.
- In der Zwischenzeit Sellerie schälen und grob reiben. Von den Bohnen erst die Enden abschneiden und dann in 5 mm dicke Würfel schneiden.
- Einen Teller mit Paniermehl füllen
- Petersilie 3 EL fein hacken.
- Für den Teig die gestampften Kartoffeln in eine große Schüssel geben. Den geriebenen Sellerie, die Bohnenwürfel, den gemahlene Leinsamen, Haferflocken sowie Kartoffelstärke dazugeben und mit den Händen kräftig durchkneten.
- Dann Tamari, Senf, Edelhefeflocken, je 1 TL Kurkuma und Kreuzkümmelpulver, 1 TL Muskatnuss, 1 TL Salz sowie die gehackte Petersilie dazugeben und gut vermengen.
- Mit sauberer Hand das Paniermehl auf dem ganzen Teig verteilen. Dann mit beiden Händen kleine Bratlinge formen. Mit dem restlichen Teig ebenso verfahren.
- 3 EL Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und die Bratlinge von beiden Seiten goldbraun braten. Dann aus der Pfanne nehmen und zum Abtropfen auf einen mit Küchenpapier ausgelegten Teller geben.

Für den Dip

- Mandeljoghurt mit dem Mandelmus in einer Schüssel verrühren.
- Den Zitronensaft sowie die gehackte Petersilie unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.