



MICHAELA KOLLMEDER  
HEILPRAKTIKERIN

## Möhrenbratlinge mit Feldsalat



Foto: Michaela Kollmeder

### ZUTATEN (1 Person)

1 mittelgroße Möhre  
½ TL getrockneter Rosmarin  
½ Bund Petersilie  
25g Magerquark  
30g zarte Haferflocken  
Salz, Pfeffer, Currypulver, Butterschmalz  
1 TL flüssige Gemüsebrühe  
Olivenöl  
Apfelessig  
25g Feldsalat

### ZUBEREITUNG

Möhre schälen, putzen und grob reiben. Mit Rosmarin kurz in wenig Wasser dünsten. Petersilie waschen, Blätter klein hacken. Gedünstete Möhrenraspel mit Quark und 20g Haferflocken pürieren, Petersilie darunter mischen und mit Salz, Pfeffer und etwas Currypulver kräftig würzen.

Aus der Masse mit feuchten Händen vier kleine Bratlinge formen, in den restlichen Haferflocken wenden und in heißem Öl von beiden Seiten etwa 3 Minuten braten. Warm stellen. Brühe mit wenig Olivenöl und Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Feldsalat waschen, putzen, trocken schwenken und in der Marinade schwenken. Salat auf dem Teller anrichten. Dazu die Möhrenbratlinge servieren.

Das Rezept schmeckt auch mit Kohlrabi sehr lecker. Würzen Sie dann statt mit Currypulver mit etwas gemahlenen Koriander.