

Haferflockenlaibchen

(von Valentina Mitterhumer)

Hafer hat von allen Getreidearten den höchsten Eiweiß- und Fettgehalt und wird daher schnell ranzig. Er ist reich an löslichen Ballaststoffen, die beim Kochen einen Schleim bilden. Haferschleime fördern die Verdauung, wirken gegen Durchfall und werden bei Magenverstimmung eingesetzt.

Zutaten:

- 2 Stück Zucchini
- 1 roter Paprika
- 1 Stück Karotte
- 2 EL Kürbiskerne
- 120 g Haferflocken
- 2 EL Dinkelmehl
- 2 Eier
- 2 EL Crème fraîche
- 1 Prise Kurkuma
- Salz
- Pfeffer
- Sesamöl (zum Braten)

Zubereitung:

Zucchini und Paprika waschen, schneiden und in kleine Würfel schneiden. Karotte schälen und raspeln. Eiklar mit etwas Salz steif schlagen.

Gemüsewürfel und die restlichen Zutaten vermengen und zum Schluss den Schnee unterheben.

Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Mit einem Esslöffel Häufchen aus der Gemüsemasse abstechen und in die Pfanne geben, leicht flach drücken. Wenden und die Laibchen auf der zweiten Seite auch noch braten.

Die Laibchen auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Dip servieren.

