

Haferflocken Bratlinge mit Kräuterdip, Kartoffeln und Bohnen

Zutaten:

- 400 g Kartoffeln
- 400 g grüne Bohnen
- 225 g Speisequark
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 100 g Haferflocken zart
- 2 Eier
- 50 g geriebener Käse
- 2 EL Rapsöl
- Salz und Pfeffer



Foto: Christina Kluse / Adobe Stock



Zubereitung:

125 g Speisequark mit Eiern, Haferflocken und Käse verkneten und die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse 20 Minuten quellen lassen. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden und die Hälfte davon unterkneten. Fingerdicke Bratlinge formen und mit etwas Rapsöl in einer Pfanne goldbraun braten. Die Kartoffeln schälen, halbieren und in Salzwasser 30-35 Minuten kochen, bis sie gar sind. Die Bohnen in einer Pfanne erhitzen und würzen. Für den Kräuterdip den restlichen Quark nehmen und die andere Hälfte des Schnittlauches dazugeben. Mit Gewürzen abschmecken.

