

Veget. Bratlinge (Haferfl, Milch, Ei, Käse)

Hauptgericht 10

Zutaten	Detail	Rezept menge (KG / L / ST)
Curry		0,005
Eier Freilandhaltung		0,180
Gouda		0,150
Haferflocken		0,375
Jodsalz		0,001
Milch 1,5% F		0,375
Pfeffer, gemahlen		0,001
Rapsöl		0,040
Zwiebeln		0,080

Milch auf die zarten Haferflocken gießen und einweichen lassen. Zwiebeln waschen, schälen, waschen, feingehackt dazugeben. Den Käse fein raspeln, ebenfalls zugeben. Die Eier unterrühren, kräftig mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. 15 flache Bratlinge formen und in dem Öl in der Pfanne von beiden Seiten goldbraun braten oder im Umlufttherd auf gefettetem Backblech bei 160 °C ca. 15 - 20 Minuten backen.
Nach der Garprobe anrichten und servieren.

(Dazu noch Reis/Couscous als Beilage reichen und mind. 120g Gemüse/Portion oder 100g Gemüse mit einer Soße)

Einstufung

Normal
 Muslimisch
 Laktosefrei
 Muslimisch-Lfr
 Vegetarisch

Allergene

Gluten
 Weizen
 Dinkel
 Einkorn
 Emmer
 Khorasan (Kamut)
 Roggen
 Gerste
 Hafer
 Milch
 Laktose
 Milcheiweiß

1, 1h, 2, 5

Schalenfrüchte
 Mandeln
 Paranüsse
 Haselnüsse
 Walnüsse
 Cashewnüsse
 Pecannüsse
 Pistazien
 Macadamia- /
 Queenslandnüsse

Krebstiere
 Eier
 Fisch
 Erdnüsse
 Soja
 Sellerie
 Senf
 Sesam
 Schwefel
 Süßlupinen
 Weichtiere
 weitere Zusatzstoffe