



Pastinaken-Bratlinge

Zutaten für 4 Pers.

- 2 Brötchen (altbacken)
- 150 ml Wasser
- 500 g Pastinaken
- 2 kl. Möhren
- 1 Zwiebeln
- Öl

- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Currypulver

- 3 Eier
- n. B. Semmelbrösel

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

Die Brötchen würfeln und mit 150 ml lauwarmem Wasser begießen. Pastinaken und Möhren schälen und grob raspeln. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne 1 EL Öl oder Butterschmalz erhitzen. Pastinakenraspel und Zwiebelwürfel darin etwa 5-10 Minuten anbraten, dann in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen. Die Brötchenwürfel ausdrücken und zusammen mit den Eiern in die Schüssel geben. Die Zutaten vermengen und so viel Semmelbrösel (ersatzweise Mehl) zugeben, dass ein geschmeidiger Teig entsteht. Zum Schluss den Teig mit Salz und Pfeffer würzen. Dann mit angefeuchteten Händen zu kleinen, flachen Bratlingen formen.

In der Pfanne 2 EL Öl oder Butterschmalz erhitzen. Die Bratlinge portionsweise hinein geben und auf beiden Seiten etwa 10 Minuten lang knusprig braten. Dazu passt ein Kräuterquark

Schnelle Champignon-Paprika Pfanne

Zutaten für 4 Pers.

- 250 g Champignons
- 1 Zwiebeln
- 1-2 Paprika
- 100 g Speck
- 1 EL Öl
- 1 EL Mehl

- 100 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Joghurt
- Salz und Pfeffer

Zubereitungszeit ca. 15 Min.

Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Paprika entkernen und würfeln. Speck klein würfeln. Zwiebeln, Paprika und Speck in wenig Öl 2 Min. anbraten. Champignonscheiben hinzufügen und weitere 5 Min. unter Rühren garen lassen. Mehl darüber stäuben, einrühren und mit Gemüsebrühe und Joghurt ablöschen. Salz und Pfeffer hinzufügen und abschmecken.