

Rezept

Haferflocken-Buletten auf Frühlingsgemüse

Ein Rezept von Haferflocken-Buletten auf Frühlingsgemüse, am 04.10.2023

Zutaten

80 g zarte Haferflocken	1 kleine Zwiebel
3 EL Olivenöl	½ Bund Petersilie
200 g Tatar (ersatzweise mageres Rinderhackfleisch)	1 Ei (M)
1 TL scharfer Senf	Salz
Pfeffer	200 g kleine festkochende Kartoffeln (z. B. Drillinge)
200 g Kohlrabi	1 große Möhre
200 g grüner Spargel	2 Frühlingszwiebeln
125 g Magerquark	1 EL Schnittlauchröllchen
½ TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 640 kcal, 24 g F, 46 g EW, 54 g KH

Zubereitung

1. Haferflocken in einer Schüssel mit 80 ml lauwarmem Wasser ca. 10 Min. quellen lassen. Zwiebel schälen, fein würfeln und in 1 EL Öl in einer kleinen Pfanne glasig dünsten. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken.
2. Hackfleisch, Ei, Zwiebel und die Hälfte der Petersilie zu den gequollenen Flocken in die Schüssel geben und gut mischen. Mit Senf, Salz und Pfeffer kräftig würzen und zu einer glatten Hackmasse vermengen. Daraus mit angefeuchteten Händen sechs kleine Buletten formen und diese kalt stellen.
3. Backofen auf 200° vorheizen. Kartoffeln waschen, Kohlrabi und Möhre schälen. Kohlrabi vierteln und ebenso wie die ungeschälten Kartoffeln und die Möhre in dünne Scheiben schneiden. Spargel und Frühlingszwiebeln waschen und putzen, Spargel im unteren Drittel schälen und beide Gemüse schräg in ca. 3 cm breite Stücke schneiden.
4. Übriges Öl in einer großen ofenfesten Pfanne erhitzen. Buletten von jeder Seite 2-3 Min. anbraten, herausnehmen. Das Gemüse bis auf die Frühlingszwiebeln in die Pfanne geben und im Bratfett ca. 5 Min. unter Wenden anbraten. Frühlingszwiebeln zugeben, salzen und pfeffern. Buletten auf dem Gemüse verteilen, im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. garen.
5. Für den Dip den Quark mit den Schnittlauchröllchen und der Zitronenschale glatt verrühren und salzen. Das Gemüse und die Buletten auf Tellern anrichten, mit der restlichen Petersilie bestreuen und den Quark dazu servieren.