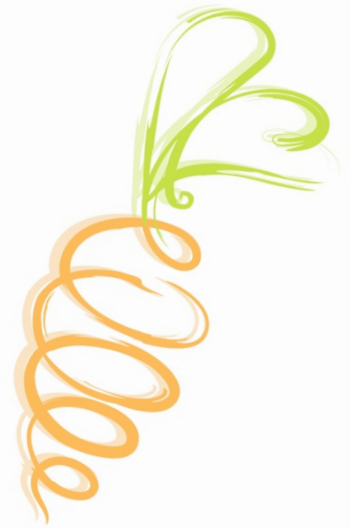


Rezept der Woche



Zucchini-Karotten-Nuggets

ZUBEREITUNG

Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Zucchini & Möhren reiben und in eine Schüssel geben.
Falls du das Gemüse sehr fein gerieben hast, drück am besten das Wasser etwas aus und schütte es ab.

Petersilie fein hacken und unterrühren.

Die trockenen Zutaten hinzugeben sowie Ei, Öl und optional Käse - kräftig vermengen.

Je nach Konsistenz bei Bedarf etwas mehr Mehl und Haferflocken hinzufügen - die Masse sollte gut formbar sein und zusammenhalten, damit die Nuggets nicht auf dem Blech zerlaufen.

Für die Kinder-Variante einfach einen kleinen Teil abnehmen und die Gewürze reduzieren, die restliche Menge für die Großen gut würzen und umrühren.

Nun kleine Nuggets formen und auf ein Blech legen.

Bei 180 Grad ca. 25 - 30 Minuten backen bis die Nuggets gut gebräunt sind. Kurz abkühlen lassen, dann behalten sie die Form.

Dazu passt ein frischer Salat, Quark Dip und Ofenkartoffeln.

Fertig!

ZUTATEN

2 kleine od. 1 große Zucchini
3-4 Möhren
5 EL zarte Haferflocken
5 EL Hirseflocken
5 EL Dinkel-Vollkorn-Mehl
1 Ei
50g geriebener Käse (optional)

1 EL Öl
etwas Petersilie
Salz, Pfeffer, Paprika,
Gemüsebrühe (gekörnt) oder
Hefeflocken

GUTEN APPETIT

wünscht Gemüsehof Lehmann