



# Karotten-Zucchinilaibchen mit Haferflocken

🕒 25–30 Min   

## Zubereitung

- 1 Haferflocken in Wasser einweichen.
- 2 Karotten und Zucchini grob reiben und mit Sesamöl, Haferflocken, Majoran, Ei und Semmelbrösel vermengen.
- 3 Gut vermischen und 15 Minuten quellen lassen.
- 4 Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Masse mit einem Esslöffel portionieren, in die Pfanne geben und leicht andrücken, sodass Laibchen entstehen.
- 5 Von beiden Seiten 3-4 Minuten anbraten und auf ein Küchenpapier geben.
- 6 Abschließend mit Meersalz und gemahlenem Pfeffer würzen und genießen.

## Zutaten für 2 Portionen

♦ = Kotányi Produkte

100 g	Haferflocken
150 ml	Lauwarmes Wasser
1 EL	Sesamöl
80 g	Karotten
100 g	Zucchini
1	Ei
2 EL	Semmelbrösel
1 EL	♦ Majoran gerebelt
1 Prise	♦ Meersalz jodiert grob
1 Prise	♦ Pfeffer schwarz ganz
	Öl zum Braten

