Karotten-Zucchinilaibchen mit Haferflocken

25–30 Min

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

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.