

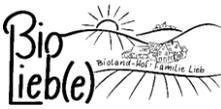
# Nackthaferbratlinge

Für den Thermomix – geht aber auch ohne!

3-4 Personen

## Zutaten:

300 g	Karotten
1	Zwiebel
1 TL	Gemüsebrühe (oder -Paste)
200 g	Nackthafer
1200 g	Wasser
2	Eier
100 g	Frischflocken (aus Nackthafer) <i>Alternativ: Haferflocken</i>
1 ½ TL	Salz
¼ TL	Pfeffer
250 g	Quark
200 g	Sauerrahm



## So geht's:

Karotten und eine halbierte Zwiebel in den Mixtopf geben, 7 Sekunden auf Stufe 5 zerkleinern und umfüllen.

Gemüsebrühe sowie Wasser in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen und den Nackthafer einwiegen. Ca. 40 Minuten bei 100 Grad auf Stufe 1 garen.

Karotten und Zwiebeln auf den Nackthafer geben und 8 Minuten bei 100 Grad auf Stufe 1 fertig garen. Den Einsatz herausnehmen und die Nackthafer-Gemüse-Mischung in einer Schüssel etwas abkühlen lassen. Den Mixtopf mit Wasser ausspülen.

Eier, Frischflocken, Salz sowie Pfeffer in den Mixtopf geben und 30 Sekunden im Linkslauf auf Stufe 3 verrühren. Abgekühlte Nackthafer-Karottenmischung zugeben und 30 Sekunden auf Stufe 6 zerkleinern und vermischen.

Die Masse umfüllen und ca. 15 mm dicke Bratlinge formen.

Vor dem Braten den Kräuterquark zubereiten:

1 Zwiebel halbieren, abgezupfte Petersilie dazugeben und 7 Sekunden auf Stufe 6,5 zerkleinern. Quark, Sauerrahm, Salz und Pfeffer nach Bedarf zugeben und auf Stufe 4 10 Sekunden verrühren.

Die Bratlinge in einer Pfanne in heißem Fett von beiden Seiten braten und direkt mit dem Kräuterquark servieren.

**Guten Appetit!**