

Gemüseburger an Sauerrahmsauce (4 Pers.)

Pro Pers.: 345 kcal / 1445 KJ / 17,4 g Fett / 18,1 g Eiweiss / 28,5 g Kohlenhydrate

2 dl	Wasser	aufkochen
100 g	Haferflocken	in eine Schüssel geben, kochendes Wasser darüber geben, 15 Min. quellen lassen eventuelles Wasser abgiessen
1 El	Rapsöl	
1	Knoblauchzehe	in eine Pfanne geben
1/3	Sellerie	
2	Rüebli	beides fein raffeln, in die Pfanne geben andünsten
100 g	Quark	
1/2 B.	Petersilie, fein	
2	Eier	
4 El	Vollkornmehl	
50 g	Sbrinz, gerieben	dazugeben, gut mischen
1 TI	Salz	
	Pfeffer, Thymian	würzen
	Öl	Aus der Masse mit einem Glacelöffel Plätzli formen in einer Bratpfanne erwärmen, auf mittlerer Stufe goldbraun braten, warmstellen

Sauerrahm-Sauce:

1 B.	saurer Halbrahm	
1/2 Bund	Petersilie	
1/2 Bund	Schnittlauch	
1/2 TI	Salz	
	Pfeffer, Curry	alles mischen, zu den Kuchlein servieren

Tipps:

Je nach Jahreszeit andere Gemüse wählen.

Die Sauce schmeckt auch mit Bärlauch fein!

