



Galettes de chou-rave moelleuses

Mai



Ingrédients

Ingrédients pour 12 pièces :

- 550 g de chou-rave
- 1 oignon (100 g)
- 1 gousse d'ail
- 4 œufs
- 100 g de fromage râpé
- 100 g de flocons d'avoine
- 100 g de farine complète
- 3 c.à.s. de graines de lin concassées (30 g)
- 3 c.à.s. de graines de tournesol (30 g)
- 1 c.à.s. de moutarde
- 1 c.à.s. d'origan
- ¼ c.à.c. de poivre
- ½ c.à.c. de sel
- env. 4 c.à.s. d'huile d'olive pour la cuisson

Préparation

- Éplucher le chou-rave, le râper grossièrement et le mettre dans un grand saladier.
- Éplucher les oignons et les couper en petits dés. Éplucher l'ail, le presser et ajouter le tout au chou-rave.
- Ajouter les œufs, le fromage, les flocons d'avoine, la farine, les graines de lin, les graines de tournesol, la moutarde et les épices, puis bien mélanger l'ensemble.
- Faire chauffer de l'huile dans une grande poêle. Former 12 galettes à partir de la préparation et les faire dorer à feu moyen environ 4 minutes de chaque côté.



Conseil : Les galettes sont particulièrement savoureuses avec du fromage blanc aux herbes et une salade fraîche, ou en tant que galette dans un burger. Elles se dégustent aussi bien chaudes que froides.



Saftige Kohlrabi-Bratlinge

Mai



Zutaten

Zutaten für 12 Stück:

- 550 g Kohlrabi
- 1 Zwiebel (100 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Eier
- 100 g geriebener Käse
- 100 g Haferflocken
- 100 g Vollkornmehl
- 3 EL geschrotete Leinsamen (30 g)
- 3 EL Sonnenblumenkerne (30 g)
- 1 EL Senf
- 1 EL Oregano
- ¼ TL Pfeffer
- ½ TL Salz
- ca. 4 EL Olivenöl zum Braten

Zubereitung

- Kohlrabi schälen, grob raspeln und in eine große Schüssel geben.
- Zwiebeln schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen, pressen und beides zum Kohlrabi geben.
- Eier, Käse, Haferflocken, Mehl, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Senf und Gewürze hinzufügen und alles gut vermengen.
- Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Aus der Masse 12 Bratlinge formen und bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten pro Seite goldbraun ausbacken.



Tipp : Die Bratlinge schmecken besonders gut mit Kräuterquark und frischem Salat oder als Pattie im Hamburger. Sie sind sowohl warm als auch kalt ein Genuss.

