

Haferflocken-Schnitzel mit Kartoffelpüree und Karottensalat

Zutaten für das Haferflocken-Schnitzel (für 2 Personen):

- 100 g (Halbfettstufe) Quark
- alternativ: Kräuterquark
- 1 Ei
- 50 g Haferflocken
- 20 g Haferkleie
- 1 TL Flohsamenschalen
- Salz
- Pfeffer
- etwas Paniermehl
- 1 EL Rapsöl

Quark und Ei in einer Schüssel vermengen. Haferflocken, Haferkleie und Flohsamenschalen hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gut verrühren und circa 10 Minuten ruhen lassen. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen pro Person 2 kleine Schnitzel formen und in Paniermehl wälzen, bis sie gleichmäßig bedeckt sind.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel bei mittlerer Hitze von beiden Seiten braten, bis sie goldbraun sind.

Zutaten für das Kartoffelpüree:

- 350 g mehligkochende Kartoffeln
- 50 ml Hafer-Cuisine
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- nach Belieben: etwas Muskatnuss

Kartoffeln putzen, schälen und in gleich große Stücke schneiden. Etwa 15-20 Minuten in Salzwasser gar kochen. Anschließend abgießen und in eine Schüssel geben. Mit einem Kartoffelstampfer gründlich zerdrücken. Hafersahne und Öl unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben mit Muskat würzen.

Zutaten für den Karottensalat:

- 300 g Karotten
- 1 EL Rapsöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL gehackte Petersilie

Karotten putzen, schälen und grob raspeln. Öl hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles gut vermengen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 21.10.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen