

## Mini-Haferbällchen



### Zutaten für 4 Personen



300 ml Gemüsebrühe



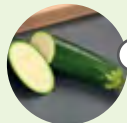
200 g Haferflocken



50 g geschrotete Leinsamen



2 kleine Karotten



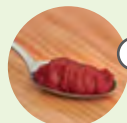
½ Zucchini



1 Zwiebel



1 Knoblauchzehe



2 TL Tomatenmark



1 TL Jodsalz mit Fluorid  
etwas Pfeffer



2 gestr. TL Paprikapulver  
edelsüß



3 EL Rapsöl

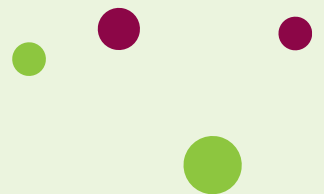


### Küchenwerkzeuge Zeit 25 min

- Messbecher
- Küchenreibe
- Küchenmesser
- große Schüssel
- Schneidebretter
- große beschichtete Pfanne
- Sparschäler
- Pfannenwender

### \* Variation

Statt Zucchini kann man  
auch Paprika verwenden.



[www.in-form.de](http://www.in-form.de)  
[www.diekuechenpartie.de](http://www.diekuechenpartie.de)

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

## Mini-Haferbällchen



### Zubereitung für 4 Personen

- 1** Gemüsebrühe nach Packungsanleitung zubereiten. Haferflocken und Leinsamen in einer Schüssel vermischen, mit heißer Gemüsebrühe übergießen und 10 Minuten ziehen lassen.
- 2** Karotten schälen und waschen, Zucchini waschen und beides fein reiben.
- 3** Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
- 4** Die Pfanne aufheizen, 1 EL Rapsöl hineingeben und darin die Zwiebelwürfel bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Knoblauch, Karotten und Zucchini ebenfalls kurz mitdünsten.
- 5** Gemüsemasse leicht ausdrücken und ohne den Sud zu den aufgequollenen Haferflocken geben. Mit Tomatenmark und den Gewürzen vermengen. Mit den Händen zu kleinen Bällchen formen.
- 6** Die Pfanne erneut aufheizen, 2 EL Rapsöl hineingeben und die Haferbällchen darin für etwa 10 Minuten auf mittlerer bis hoher Stufe bei gelegentlichem Wenden braten.



### Tipps+Tricks

- Das Formen der Bällchen geht mit leicht angefeuchteten Händen einfacher.

### Eigene Notizen

---

---

---

---

---

zusammen**lecker**kochen

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages