

Haferflocken-Bratlinge mit Rote Bete Salat



ZUTATEN:

- 140 g Haferflocken grob
- ca. 60 g Buchweizenmehl
- 2 ¼ Tassen Wasser (450 ml)
- 1 Zwiebeln rot
- Fenchelkraut oder Dill
- Paprikapulver scharf
- Rote Beete
- Kümmel
- Zwiebeln weiß
- 250 g Joghurt
- Salz
- Olivenöl
- Essig
- Kokosfett zum Braten

ZUBEREITUNG:

1. Die Haferflocken am Abend mit dem Wasser einweichen.
2. Evtl. auch die Rote Bete bereits am Abend etwa 45 Minuten kochen, dann schälen und mit dem Gurkenhobel fein hobeln. Abkühlen lassen und mit Salz, Essig, Öl und Kümmel (evtl. gemahlen) würzen. So kann der Salat gut durchziehen.
3. Am nächsten Tag so viel Buchweizenmehl (Buchweizen kann gut in einer Gewürz- oder Kaffeemühle gemahlen werden) zu den eingeweichten Haferflocken geben, bis ein sämiger Teig entsteht. Die Zwiebeln grob würfeln und zum Teig geben. Fenchelkraut, Dill oder Majoran, Paprikapulver nach Belieben und Salz zufügen, verrühren und abschmecken.

4. Kokosfett oder Olivenöl in der Pfanne erhitzen und mit einem großen Löffel den Teig als kleine Häufchen in die Pfanne setzen und langsam braten, bis die Bratlinge bräunen. Dann vorsichtig wenden und auch auf der zweiten Seite goldbraun backen.



Die Haferbratlinge sind weich in der Konsistenz und außen leicht knusprig, wenn sie frisch verzehrt werden. Sie sättigen sehr gut ohne zu belasten. Hafer besitzt mit etwa 7 % den höchsten Fettgehalt von allen Getreiden und hat von daher eine gute Wärmekraft.

Der Großteil dieser Fette ist hoch ungesättigt, entlastet den Cholesterinstoffwechsel, wirkt günstig auf das Herz- Kreislaufsystem und kann beitragen, Arteriosklerose zu verhüten.

Die mildwürzigen Bratlinge ergänzen sich sehr gut mit der kräftigen Roten Bete und dem erfrischenden Joghurt.

Als gedankliche Vorstellung kann folgendes Bild leitend sein: Der helle liebevolle Hafer erhält eine Ergänzung durch die roten Zwiebeln, die grünen Kräuter und indem die Bratlinge mit einer goldbraunen Farbe ausgebacken werden. Schließlich beleben die Rote Bete, der weiße Joghurt und ein grüner Salat das Gericht farblich sehr gut. Indem Sie sich alle Teile der Speise bereits vor Beginn des Zubereitens auf einem Teller vorstellen, fällt es leichter, wahrzunehmen, ob das Gericht harmonisch erscheint und ob es auf die Menschen, die es essen werden, anziehend wirken wird oder ob es noch einseitig und unausgewogen erscheint und noch einer weiteren Ergänzung bedarf.