



YAKEBA.COM

# SOJA GEMÜSE - BRATLINGE

VEGAN ODER MIT KÄSE

# SOJA GEMÜSE - BRATLINGE

VEGAN ODER MIT KÄSE

## HAUPTSPEISE

Vorbereitung: ca. 30 min.

Gesamt: ca. 1 Std.

Personen: für 4 Personen  
(ca. 15 Gemüse-Bratlinge)



YAKEBA.COM

KOCHEN MIT  
**SOJA - FLAKES**



## ZUTATEN

### Basiszutaten

- 100g Soja -Flakes
- 200g Karotten
- 2 EL Pfeilwurzelmehl
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2 EL Weizenmehl
- Öl zum Braten
- 250g Zucchini
- 25g Haferflocken (ca. 3 EL)
- 300 ml kochendes Wasser
- 1-2 TL Gemüsebrühe -Pulver
- ca. 3 EL Semmelbrösel

### Gewürze

- 1 Prise Chili
- 1 TL Oregano
- 1 Knoblauchzehe
- 2 TL Majoran
- ½ TL Thymian
- Salz

### Käsevariante:

- 50g geriebener Emmentaler

## ANLEITUNG

Soja Flakes mit Brühepulver in eine Schüssel geben. Kochendes Wasser darübergießen, gut vermengen und Haferflocken zugeben. Flakes mit Haferflocken gut verrühren, damit alle Zutaten Wasser aufnehmen können.

Zucchini waschen, fein raspeln, in einer extra Schüssel gut salzen und 5-10 min. ziehen lassen. Danach in einem feinen Sieb ausdrücken. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln bzw. hacken, Karotten putzen und fein raspeln.



Gemüse, Zwiebel, Knoblauch, Gewürze, Mehl, (Käsevariante: bitte Käse dazu) und Pfeilwurzelmehl mit Soja-Haferflocken-Mischung vermengen und gut durchkneten (am besten mit der Hand).

Je nach Feuchtigkeit des Teiges Semmelbrösel hinzufügen - der Teig sollte leicht feucht, aber fest genug sein, um Bratlinge zu formen.

Öl in eine Pfanne geben, (bis der Boden bedeckt ist) und erhitzen. Mit einem Esslöffel und den Händen Kugeln formen, flach drücken und in der Pfanne mit heißem Öl, jede Seite ca. 3-4 Minuten auf mittlerer Flamme anbraten. Beide Seiten sollten knusprig braun sein. Die Bratzeit variiert je nach Herd und Pfanne.

## GUTEN APPETIT!

### Tipps:

Falls Sie kein Pfeilwurzelmehl zur Hand haben, ersetzen Sie dieses durch andere vegane Bindemittel (Johannisbrotkernmehl, Agar-Agar, Sojamehl...) oder der entsprechenden Menge an Eiern (1-2 Stück). Natürlich können auch andere Gemüsesorten verarbeitet werden, z.B. Lauch, Petersilienwurzel etc.

Am besten schmecken die Soja -Bratlinge zu Salat oder Kartoffelpüree. Auch kalt sehr lecker!



**SOJA**



[YAKEBA.COM](http://YAKEBA.COM)