Karotten-Couscous-Bratlinge

Vegetarisch kann so lecker sein. Das tolle Rezept für Karotten-Couscous-Bratlinge zaubert ein vollwertiges Abendessen oder eine tolle Beilage.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 40 min

Foto: Stadt Braut

Zutaten

250 ml	Gemüsebrühe
130 g	Couscous
1 Stk.	Zwiebel
250 g	Karotten
2 TL	Butter
1 TL	Currypulver
2 EL	Thymian
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 EL	Magertopfen
1 Stk.	Ei
10 EL	Olivenöl
1 Stk.	Salatgurke
4 EL	Zitronensaft
1 Prise	Zucker
1 Bund	Kresse

Zubereitung

1. Für leckere Karotten-Couscous-Bratlinge zuerst einen Topf mit Wasser aufsetzen und diesen

zum Kochen bringen. Wenn das Wasser kocht, den Brühwürfel auflösen und Couscous unter ständigem Rühren hinzugeben. Danach den Topf zudecken und 10 Minuten auf kleiner Hitze quellen lassen.

2. In dieser Zeit die Zwiebel abziehen und in kleine Würfelchen schneiden. Die Karotten abschälen und in grobe Schnitzel raspeln.

3. In einer beschichteten Pfanne Butter erhitzen und die Zwiebeln darin ungefähr 2 Minuten dünsten, bis sie glasig sind. Dann sofort die Karotten zugeben und weitere 3 Minuten dünsten. Für eine tolle Farbe Curry einstreuen und kurz mit dünsten. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Den Backofen auf 180°C vorheizen.

4. Nun in einer großen Schüssel Ei, Topfen, Karotten und Couscous miteinander verrühren, abschmecken und eventuell nachwürzen. Die Hände unter kaltem Wasser befeuchten und aus der Masse Bratlinge formen. Diese sollten alle gleich groß und dick sein. In einer weiteren Pfanne Öl heiß werden lassen und die Bratlinge nach und nach darin von jeder Seite3 Minuten braten.

5. Die Hitze sollte dabei groß sein, damit diese eine schöne Farbe erhalten. Auf ein Backblech Backpapier legen und die Bratlinge nach dem Braten nebeneinander darauf platzieren. Diese nun im Ofen circa 15 Minuten auf mittlerer Schiene zu Ende garen. Bitte keine Umluft verwenden, da die Bratlinge sonst "matschig" werden.

6. In der Zwischenzeit Gurke schälen, der Länge nach halbieren, die Kerne entfernen und in 1cm große Stücke schneiden. Danach den Zitronensaft mit Zucker, Öl, Salz und Pfeffer verrühren und über die Gurken geben. Frische Kresse abwaschen und dazugeben.

7. Sind die Bratlinge fertig, diese zusammen mit dem Gurkensalat servieren und genießen.

Tipp

Tolle Karotten-Couscous-Bratlinge schmecken auch als Beilage zu einem saftigen Steak sehr gut. Auch bei der Wahl des Salates ist Variation durchaus gewünscht. Ein frischer Tomatensalat ist echt der Hit. Einfach mal ausprobieren.