

# Gemüsebuletten mit Ziegenfrischkäse

150 g mehlig kochende Kartoffeln  
60 g rote Linsen  
1 mittelgroße Zucchini  
1 mittelgroße Karotte  
1 mittelgroßer Kohlrabi  
½ rote Paprika  
1 TL Butter  
2 Eier  
100 g Ziegenfrischkäse  
30 g Semmelbrösel  
50 g Haferflocken  
50 g Sonnenblumenkerne  
3 EL Mehl  
½ TL Meerrettich, gerieben, aus dem Glas  
4 EL Sonnenblumenöl zum Braten  
Salz, Pfeffer

---

Küchenmesser • Gemüeschäler  
Pfannenwender • Schneidebrett  
mittelgroße Schüssel • Pfanne  
Küchenkrepp

---

**Vorbereitung** Die Kartoffeln bereits am Vortag kochen. Die Linsen in 200 ml Wasser mit einem Lorbeerblatt etwa 10 Minuten bissfest kochen, abgießen. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten.

**Zubereitung** Das Gemüse waschen. Karotte und Kohlrabi schälen. Sämtliches Gemüse in kleine Stücke schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse darin kurz anschwitzen und mit den vorbereiteten Linsen mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf einem Küchenkrepp flach ausbreiten und kalt stellen. Die gekochten Kartoffeln schälen und durch eine Presse in eine Schüssel drücken. Das ausgekühlte Gemüse, Eier, Ziegenfrischkäse, Semmelbrösel und Haferflocken mit den gerösteten Sonnenblumenkernen gut vermengen. Mehl darüber stäuben, Salz, Pfeffer und Meerrettich zugeben, alles gut vermischen. Aus der Masse gleich große Buletten formen. In einer beschichteten Pfanne ein wenig Öl erhitzen und die Buletten von beiden Seiten goldbraun backen.

---

Ergibt ca. 12-14 Stück · Nährwert pro Stück:  
164 kcal · Eiweiß 6,2 g · Fett 11,5 g · Kohlenhydrate 13,2 g · Ballaststoffe 3,3 g

---

