

Gemüsebratling

für 4 Personen

Zutaten

100g Weizenvollkornmehl, 150g Weizenmehl, 250g
Mais-Erbesen-Paprika-Mischgemüse, 100g geriebenener Käse, 150ml
Milch, 2 Eier, 1 Teelöffel gemahlener Koriander, 2 Teelöffel
Backpulver, 0,5 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel, 1 Bund
Schnittlauch, 1 Teelöffel Salz, 1 Teelöffel Paprika, 0,5 Teelöffel
Pfeffer, 200ml Olivenöl



Zubereitung

1. das Mischgemüse gut abtropfen lassen
2. das Mehl, das Backpulver, den Koriander und den Kreuzkümmel in einer Schüssel mit dem Schneebesen gut vermischen
3. die Eier verquirlen und den Schnittlauch fein hacken
4. Mais, Milch, Eier, Schnittlauch, Käse, Salz, Paprika und Pfeffer in die Mehlmischung gründlich einrühren
5. das Olivenöl in der Pfanne heiß werden lassen
6. jetzt vorsichtig schöpflöffelweise den Teig in das Öl geben, und kurz andrücken
7. die Bratlinge nun von jeder Seite etwa 2 Minuten knusprig braun backen - das Öl darf nicht zu heiß werden!
8. aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier das Öl auslaufen'lassen

Zeitbedarf

30 Minuten

dazu paßt

Gurkengemüse