

Haferschnitzel

220 g Hafer

1 TL Salz

1 TL Pfeffer

1 MSP Muskatnuss & Kurkuma

1 EL Zwiebelpulver

1 EL Knoblauchpulver

½ TL Paprika Edelsüß

1 TL Paprika geräuchert

1 TL getr. Majoran

- Hafer in der Haferquetsche zu Haferflocken quetschen

- Muskatnuss reiben

- Alle Gewürze mit den Haferflocken in eine Schüssel geben.

200 ml Haferdrink

1 TL Senf

1 TL Tomatenmark

- Haferdrink in einem Topf erhitzen

- In den Haferdrink rühren.

- Die Mischung über die Haferflocken in die Schüssel gießen.

- Alles 5 Minuten quellen lassen.

50 g Paniermehl

2 EL Bratöl

- Paniermehl in eine flache Schale geben.

- Mit nassen Händen aus der Masse Schnitzel formen.

- Haferschnitzel in Paniermehl wälzen

- Eine Pfanne mit Öl erhitzen.

- Paniertes Haferschnitzel in Bratöl braten

- Nach dem Backen auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

