

## Mangold-Bratlinge [SWK-28]

Menge: ca.6-8 Bratlinge

### Zutaten:

400 g	Mangoldblätter
3 EL	Haferkleie
2 Stck.	Eier
2 Stck.	Knoblauchzehen
100 g	Feta-Käse (für Stoffwechselkur Light Variante nehmen)
n. B.	Petersilie
n. B.	Koriander
n. B.	Dill
	etwas Muskatnuss
2 TL	Salz
	Pfeffer
	Olivenöl zum Braten
1 Stck.	Zitrone, Saft davon



### Zubereitung:

1. In kochendem Salzwasser zuerst die Stiele und Blattrippen des Mangolds geben und 2 Minuten blanchieren.
2. Anschließend die Mangoldblätter hinzugeben, und noch weitere 4 Minuten blanchieren.
3. Den Mangold abgießen und auspressen, bis er fast keine Feuchtigkeit mehr enthält.
4. Mangold in Stücke schneiden und in eine Schüssel mit gehackter Petersilie, Koriander, Dill, etwas Muskatnuss, Haferkleie, Eiern, gepressten Knoblauchzehen, zerbröseltem Fetakäse, Salz und etwas Pfeffer geben und gut vermengen.  
**Thermomix:** Alle Zutaten in den Mixtopf geben und auf Stufe 4/15 Sekunden zerkleinern
5. Aus der Masse Bratlinge formen
6. Die Bratlinge in einer Bratpfanne mit etwas Olivenöl beidseitig goldbraun braten.
7. Die fertigen Bratlinge auf einem Haushaltspapier abtropfen lassen.
8. Zum Schluss noch etwas Zitronensaft darüber träufeln.