



Getreide-Kroketten im Knuspermantel für 4 Personen

Zutaten

75 g Weizengrieß
75 g Maisgrieß
600 ml Gemüsebrühe
20 g Sojamehl
60 g Parmesan gerieben
50 g Haferflocken
Petersilie gehackt
Salz
Pfeffer
Rapsöl

Zubereitung

600 g Gemüsebrühe zum Kochen bringen und den Weizen- und Maisgrieß einrieseln lassen, kurz umrühren und die Masse etwas quellen lassen.

Anschließend den geriebenen Parmesan, die gehackte Petersilie und das Sojamehl einrühren, salzen, pfeffern. Nun aus der Teigmasse Kroketten formen und in den Haferflocken wälzen.

In einer Pfanne Rapsöl erhitzen und die Kroketten von allen Seiten knusprig braten.

Die Getreide Kroketten auf einem Teller mit Salat anrichten.