



Quark - Sauerkraut Bratlinge im bunten Salatnest mit Walnuss Dressing

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Fleischlose Alltagsküche, frisch, herzhaft und gesund

Zutaten

- Für die Bratlinge:
- 200 g rohes, ausgedrücktes Sauerkraut, etwas klein geschnitten
- 2 EL Haferflocken
- 1 kleine geriebene Karotte
- 1 Stange Lauch in feinen Streifen
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Ei
- 150 g Magerquark
- Etwas Semmelbrösel
- Sonnenblumenöl zum Braten
- Salz, Pfeffer, Muskat
- Für das Walnussdressing:
- 0,1 l Weißweinessig
- 2 El Wasser
- 2 EL Honig
- 0,2 l Walnussöl
- 3 EL gehackte Walnüsse
- Bunte Salate, geputzt und in kaltem Wasser 20 min. knackig aufgefrischt aus:
- Z. B. Frisée, Radicchio, Feldsalat, Kresse, Rauke etc. nach Marktangebot

Zubereitungsart

Schritt1

Die Bratlinge:

Schritt2

Die Haferflocken mit dem Ei mengen, den Quark, die Semmelbrösel und das Gemüse dazu geben. Mit Salz, Pfeffer und einem Strich Muskatnuss würzen.

Schritt3

Mit angefeuchteten Händen kleine Bratlinge (50 - 60 g) formen und in heißem Sonnenblumenöl bei kleiner Hitze goldbraun heraus braten; auf Küchenkrepp geben, ablaufen lassen.

Schritt4

Das Walnussdressing:

Schritt5

Die Walnüsse in einer kleinen Stielpfanne ohne Fett rösten, reichlich wenden, danach grob hacken.

Schritt6

Mit dem Essig, etwas Wasser, dem Weißweinessig und dem Honig verklappern und mit dem Öl zu einem geschmackvollen Dressing „aufziehen“.

Schritt7

Anrichtevorschlag:

Schritt8

Die bunten Salate mischen und erst kurz vor dem anrichten im Dressing mengen. Nestförmig auf einem dekorativen Teller anrichten und die Bratlinge in der Mitte placiert servieren.

Schritt9

Rezeptart: Salatrezepte

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/quark-sauerkraut-bratlinge-im-bunten-salatnest-mit-walnuss-dressing/>