



## Brennnessel-Bratling mit Joghurtdip

### Zutaten

- 100 ml Milch, 1,5% Fett
- 100 g Haferflocken
- 250 g Kartoffeln, festkochend
- 180 g Möhren
- 50 g Brennnessel
- 100 g Gouda, gerieben
- 3 TL Maggi Würzmischung 4 , für knackige Salate
- 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 250 g Naturjoghurt, 3,5% Fett
- 3 EL Crème fraîche
- 1 TL THOMY Gourmet Sahne-Meerrettich, 190 ml Tube
- 1 TL Honig
- etwas Salz
- etwas Pfeffer a.d. Mühle

### Zubereitung

1. In einem Topf Milch warm werden lassen.  
Haferflocken zugeben, unterrühren und ca. 5 Min. zugedeckt quellen lassen.
2. Kartoffeln waschen, schälen und fein raspeln.  
Möhren putzen, waschen, schälen und fein raspeln.  
Brennnessel waschen, putzen, die Blätter abzupfen und fein hacken.
3. Das Gemüse mit den Haferflocken, Brennnesseln und Gouda vermischen und mit MAGGI Würzmischung 4 würzen.
4. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Den Teig esslöffelweise hineingeben, flach drücken und von jeder Seite ca. 2-3 Min. braten.
5. Aus Naturjoghurt, Crème fraîche, THOMY Gourmet-Sahne-Meerrettich "mild" und Honig einen Dip herstellen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
Servieren Sie dazu noch einen Rucola-Tomatensalat.

### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	35 g
Energie	415 kcal
Fett	23 g
Protein	15 g

🕒 45 Minuten

⊕ 4 Portionen