



## **Karottentätschli mit Frischkäse**

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN  
ERGIBT 8-12 STÜCK

---

**250 g Karotten**  
**2 Knoblauchzehen**  
**100 g feine Haferflocken**  
**3 Eier**  
**0,7 dl Milch**  
**50 g Mehl**  
**ca. 1½ TL Salz**  
**ca. ½ TL Cayennepfeffer**  
**2 EL Erdnussöl**  
**100 g Frischkäse**

**1.** Karotten an einer Bircherraffel reiben. Knoblauch dazupressen. Mit Haferflocken mischen. Eier verquirlen und mit der Milch beigeben. Mehl darunter-mischen. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen, mischen und ca. 30 Minuten quellen lassen.

**2.** Etwas Masse in wenig Öl braten und degustieren. Masse mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Rest-liches Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Pro Tätschli 2 EL Masse in die Pfanne geben. 1 TL Frischkäse daraufgeben und mit 1 EL Karottenmasse decken. Bei kleiner bis mittlerer Hitze weiter-braten. Nach ca. 8 Minuten sorgfältig wenden und 6-8 Minuten fertig braten. Dazu passt Blattsalat.

**ZUBEREITUNG** ca. 45 Minuten  
+ ca. 30 Minuten quellen lassen  
**Pro Person** ca. 14 g Eiweiss, 20 g Fett,  
32 g Kohlenhydrate, 1550 kJ/370 kcal