

# Stark durch den Tag

## Leckere Getreide Bratlinge

### Zutaten (5 Stück)

- 100 g Bulgur
- 250 ml Gemüsebrühe
- 2 Karotten
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Eier
- 1 EL Quark
- 1-2 EL Paniermehl
- Salz, Pfeffer, Currypulver

### Zubereitung

- Bulgur in kochende Gemüsebrühe einrühren und ca. 10 Minuten quellen lassen. Abkühlen lassen.
- Karotten und Zwiebel schälen, Karotten grob raspeln und Zwiebel fein würfeln.
- Bulgur mit Gemüse, Eiern, Quark und Paniermehl vermischen, würzen und zu 5 Bratlingen formen.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bratlinge darin goldgelb von beiden Seiten braten.
- Bratlinge am nächsten Tag mit in die Schule geben, restliche Bratlinge können auf Vorrat eingefroren werden.

