



Haferflocken-Gemüseschnitten

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

Zutaten für ca. 8 Portionen:

200 g Bauckhof Haferflocken Großblatt glutenfrei
100 g Parmesan
½ Bund Petersilie
1 Zwiebel
200 g Karotten
200 g Zucchini
2 EL Sesam
3 Eier
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer



Zubereitung:

1. Zuerst den Ofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Parmesan grob reiben. Petersilie von den Stielen abzupfen, grob hacken. Zwiebel abziehen, grob würfeln. Karotten schälen, grob zerkleinern. Zucchini waschen und ebenfalls grob zerkleinern.
2. Parmesan mit Petersilie, Zwiebel, Karotten, Zucchini, Sesam und Haferflocken beispielsweise in eine, Standmixer auf höchster Stufe fein hacken.
3. Eier zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und die Masse gründlich vermengen. In eine mit Backpapier ausgelegte Auflaufform geben, glatt streichen (ca. 3 cm dick) und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze ca. 35 Minuten backen. Dann in Stücke schneiden und lauwarm oder kalt servieren.

Tipp: Dazu passt ein Schmanddip mit frischen Kräutern.