



Süßkartoffeln-Couscous-Bratlinge

Zutaten (4 Personen):

- 1 mittelgroße Süßkartoffel
- 60 g Couscous
- 90 ml Gemüsebrühe
- ½ Zwiebel
- 5 Stängel frische Petersilie
- Salz und Pfeffer
- 1 Msp. Johannisbrotkernmehl bzw. Speisestärke
- 1 EL Olivenöl



Zubereitung:

Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Süßkartoffeln waschen, abtrocknen, in eine hitzebeständige Form legen und im Ofen 40-50 Min. backen.

Den Couscous in eine Schüssel geben, mit Gemüsebrühe übergießen und ca. 4 Min. quellen lassen. Zwiebel abziehen und fein hacken.

Die Süßkartoffeln halbieren, das Fleisch mit einem Löffel aus der Schale heben und in einer Schüssel mit der Gabel zerdrücken.

Die Petersilien waschen, trocken schütteln und klein hacken. Couscous, Zwiebeln und Petersilie zu der Süßkartoffelmasse geben und gut vermischen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Johannisbrotkernmehl einrieseln lassen und die Masse noch mal gut durchmischen.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Aus der Süßkartoffelmasse 4-6 kleinere oder 2-3 größere (für Burger) Bratlinge formen und in der Pfanne von beiden Seiten goldgelb braten. Dazu passt zum Beispiel Sourcream-Dip.