

## Vegane - Schwarze Walnüsse - Haferflocken – Bratlinge

### **Zutaten für 4 Personen**

2 ganze Schwarze Walnüsse  
200 g Haferflocken  
200 g Gemüsebrühe oder Wasser  
100 g Zwiebel(n)  
100 g Lauch  
100 g Karotte(n)  
100 g Champignons  
4 EL Weizenmehl Type 1050  
1 TL Currypulver  
etwas Salz und Pfeffer  
etwas Kräuter  
Olivenöl zum Braten

Die Gemüse, Zwiebeln, Champignons in kleinen Würfel schneiden und in wenig Öl glasig braten. Currypulver, Pfeffer, Salz, Haferflocken dazu geben etwa 20sec anschwitzen und mit Gemüsebrühe einmal aufkochen und abkühlen lassen.

In lauwarmen Zustand schwarze Walnüsse (in würfel geschnitten), Kräuter, Mehl dazu geben und eine homogene Masse zum Braten herstellen. Mit Hilfe einer Löffel beliebigen Form, nicht zu Dick, geben und mit etwas Olivenöl anbraten.

P.S. :Sehr gut eignen sich Reste aus dem Kühlschrank, z.B.: Paprika, Zucchini und anderes, was nicht zu viel Wasser abgibt.

Guten Appetit !!!

## Gefüllte Schwarze Walnuss Hähnchen Roulade

### **Zutaten für 4 Personen**

2 ganze Schwarze Walnüsse  
4 Stück Hähnchenbrustfilet  
150 g Bärlauch oder z.B.: Thymian  
80 g Gorgonzola  
50 g Butter  
1 EL Frischkäse  
100 ml Weißwein  
8 Scheiben Bacon  
Salz und Pfeffer

Die Hähnchenbrustfilets unter fließendem Wasser waschen und trocken tupfen. Je eine Tasche, längst von der dicken Seiten, rein schneiden und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Innenseite der Taschen mit Frischkäse und gewürfelten Schwarze Walnüsse bestreichen mit Gorgonzola füllen. Zuklappen und mit je zwei Scheiben Bacon fest umwickeln, evtl. mit Zahnstochern fixieren.

Jetzt den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen und die leere Auflaufform erhitzen (so wird der Bacon später schön knusprig).

Die Rouladen in einer Pfanne von allen Seiten scharf anbraten und anschließend für 20 Minuten im Ofen backen. Den Bratensud der Rouladen mit dem Weißwein ablöschen und mit Butter glatt rühren.

**Guten Appetit !!!**

