



## **Möhren-Couscous-Bratlinge nach Smyrnaart**

### **Zutatenliste**

250 ml Gemüsebrühe 125 Couscous 1 Zwiebel 250 g Möhren 1 TL Butter 1 TL  
Currypulver 1 TL CasaLuna. Thymian, CasaLuna-Kräutersalz, Pfeffer, 1 TL Magerquark, 5  
EL CasaLuna Olivenöl

### **Zubereitung**

Brühe aufkochen, Couscous einrühren u. zugedeckt 10 Min. quellen lassen. Zwiebel fein würfeln. Möhren schälen u. grob raspeln. Zwiebeln in Butter 2 Min. glasig dünsten. Möhren zugeben, 3 Min mitdünsten, mit Curry bestreuen. Mit Thymian, Kräutersalz und Pfeffer würzen. Couscous, Möhren, Quark u. Ei sorgfältig in einer Schüssel vermengen, evtl. mit Salz u. Pfeffer nachwürzen. Mit Händen zu 8 Bratlingen formen. Öl in in der beschichteten Pfanne erhitzen, Bratlinge bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3 Min. anbraten, auf einem Blech im heißen Ofen bei 180 Grad auf der mittleren Schiene 15 Min. fertig garen.