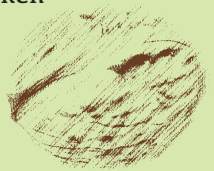


**REGIONAL
GUT ZUM ESSEN**

Walnuss-Paprika-Buletten

Rezept für 4 Personen:

- 2 kleingewürfelte Zwiebeln
- 2 kleingewürfelte rote Paprikaschoten
- 2 feingewürfelte Zehen Knoblauch
- Chiliflocken, Kreuzkümmel
- 2 eingeweichte Brötchen
- 4 Handvoll grob gehackte Walnüsse
- 2 Eier, 2 Handvoll Haferflocken
- 2 gestrichene TL Salz
- etwas Mehl, Öl zum Braten



Zubereitung:

- Die Zwiebelwürfel in Öl glasig dünsten, mit Knoblauch, Kreuzkümmel und Chiliflocken würzen.
- Die Paprikawürfel dazugeben und kurz mitbraten.
- Alle Zutaten (außer Mehl und restliches Öl) vermischen.
- Aus der Masse kleine flache Buletten formen und in Mehl wenden.
- Die Buletten braten.

GUTEN APPETIT VON

SATT UND SELIG Restaurant • www.sattundselig.de
Auweiagasse 15 • 12345 Berlin-Spandau

Die Walnuss

Der Walnussbaum ist an seinen relativ großen, gefiederten Blättern erkennbar. In wärmeren Regionen Deutschlands ist er schon länger verbreitet und kommt nun zunehmend auch in Brandenburg vor.

Walnüsse werden Anfang Oktober reif, die grüne Außenhaut wird dann schwarz-braun und fällt ab. Die Nüsse müssen kühl und luftig gelagert werden, da sie sonst schnell schimmeln. Sie sind lange lagerfähig und können im Frühjahr und Sommer zusammen mit frischen Kräutern für die Herstellung von Pesto genutzt werden.

Walnüsse sind reich an ungesättigten Fetten und enthalten viele wertvolle Nährstoffe, wie Eiweiß, Antioxidantien, Vitamine, Mineralien und Spurenelemente.

mehr unter:
www.klimawerkstatt-spandau.de
info@klimawerkstatt-spandau.de
Telefon: 030 39798669

Die KlimaWerkstatt Spandau ist ein Projekt der Leitstelle für Nachhaltigkeit und Klimaschutz des Bezirksamtes Spandau