Karfiollaibchen

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 5 Personen:

500	g	Karfiol
200	g	Emmentaler, gerieben
2	St.	Eier
10	g	Petersilie, gehackt
ca.100	g	Semmelbrösel
		Salz, Pfeffer aus der Mühle

Weiter´s:
Semmelbrösel zum Wälzen der Laibchen
Tafelöl zum Herausbacken

Herstellung:

1. Karfiol in Röschen teilen, in Salzwasser weich kochen, abseihen und die Röschen in einer Schüssel mit einer Gabel grob zerdrücken.
2. Käse, Eier und gehackte Petersilie zum Karfiol geben und so viel Semmelbrösel unter-mischen, dass sich daraus Laibchen formen lassen.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen
4. Die Laibchen in wenig Öl auf beiden Seiten ca. 2 Minuten anbraten und im Kombidämpfer ca. 8 Minuten bei 160 °C braten.