



Erbsenlaibchen mit Knoblauchcreme

Zutaten für 5 Personen:

Laibchen:

300	g	Kartoffel, geschält und gekocht
50	ml	Olivenöl, raffiniert
50	g	Zwiebel
50	g	Brokkoli
50	g	Stangensellerie
100	g	Kräuterseitlinge
300	g	Erbsen
30	g	Maisstärke
50	g	Haferflocken
		Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zum Braten:

Semmelbrösel (Vollkorn) zum Wälzen

Raffiniertes Olivenöl zum Braten

Kräutergarnitur:

Je1 EL Petersilie, Thymian, Rosmarin, gehackt

Creme:

250	g	Sojajoghurt, oder aber auch mit „Sauerrahm“
1	ST	Knoblauchzehe, fein gehackt
½	ST	Bio-Zitrone, mit einer feinen Reibe abreiben „Abrieb“
		Salz, Pfeffer aus der Mühle

Herstellung:

1. Kartoffel noch warm fein pressen und zur Seite stellen.
2. Das Gemüse und die Pilze fein schneiden und kurz in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten.
3. Die Erbsen blanchieren, kalt abschrecken und mit dem Stabmixer zu einer Creme mixen.
4. Die Erbsencreme, das angebratene Gemüse zur Kartoffelmasse geben und mit den restlichen Zutaten vermengen und gut abschmecken.
5. Laibchen formen in Semmelbrösel (dass sie nicht in der Pfanne ankleben) wälzen und in einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl beidseitig jeweils 3-4 Minuten braten.
6. Für die Knoblauch-Sauerrahmcreme alle Zutaten in einer Schüssel vermischen und abschmecken.
7. Die Laibchen mit frischen Kräutern und Sauerrahmcreme anrichten.

TIPP:

Ein Rohren(Rote-Rüben, Rote-Beete)salat passt bestens dazu

