

Zutaten für ca. 8 – 10 kleine Laibchen:

40 ml Olivenöl, raffiniert
80 g Zwiebel, in kleine Würfel geschnitten

200 ml Gemüsefond
80 g Getreide, grob geschrotet
z. B. Grünkern, Naturreis, Hirse u. a.

1 ST Ei
50 g Topfen
1-2 EL Vollkornsemmelbrösel
2 EL Petersilie, gehackt
Salz, Pfeffer frisch gemahlen

100 g Karotten, geschält und in kleine Würfel geschnitten
100 g Sellerie, geschält und in kleine Würfel geschnitten
100 g Erbsen, tiefgekühlt – aufgetaut

Raffiniertes Olivenöl zum Braten der Laibchen

Herstellung:

1. Zwiebelwürfel in Olivenöl in einer kleinen Kasserolle gold-gelb anbraten.
2. Mit Gemüsefond auffüllen, den Getreideschrot hinzugeben und aufkochen lassen.
3. Die Temperatur des Herdes auf 1/4 reduzieren und zugedeckt ca. 20 Minuten ausquellen lassen und die Masse abkühlen lassen.
4. In der Zwischenzeit das Gemüse vorbereiten und die Karotten- bzw. Selleriewürfel blanchieren – in Eiswasser abkühlen – abseihen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. In die erkaltete Masse das Gemüse, Ei, Topfen, Petersilie untermengen und abschmecken.
6. Masse in gleichgroße Teile teilen, Laibchen (eventuell mit Hilfe von Bröseln) formen.
7. Von beiden Seiten jeweils 3-4 Minuten bei mäßiger Hitze goldgelb braten.

