

Gemüselaibchen

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 4 Personen:

- 2 ST Eier
- 2 EL Germflocken
- 1 Msp. Curry
- 0,5 TL Thymian
- Kräutersalz

- 750 g Weizen, fein gemahlen

- 300 g Gemüse, z. B. 100 g Zwiebel, 100 g Karotten,
100 g Zucchini

- 50 g Emmentaler, gerieben
- 2 EL Sonnenblumenkerne, eventuell trocken geröstet
- 2 EL Petersilie, gehackt
- Kräutersalz, Pfeffer frisch gemahlen

Öl zum Braten der Laibchen

Herstellung:

1. Die Eier und die Gewürze verquirlen, das Weizenmehl und die Germflocken einrühren und etwa 7 Min. quellen lassen. Die Masse soll relativ fest sein.
2. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Karotten waschen, bürsten und raspeln. Die Zucchini waschen und ebenfalls raspeln.
3. Das zerkleinerte Gemüse in den Teig einrühren. Den Käse, die Kräuter und die Sonnenblumenkerne untermischen.
4. Die soll mittelfest und geschmeidig Masse würzen, und nach Bedarf Mehl oder Flüssigkeit zugeben.
5. In einer Pfanne das Öl leicht erhitzen.
6. Mit einem Esslöffel kleine Portionen in die Pfanne setzen.
7. Den Deckel auflegen und 4-5 Minuten bei niedriger bis mittlerer Hitze braten lassen. (Bei hoher Hitze würde der in den Leibchen enthaltene Käse zu stark bräunen).
8. Den Deckel abnehmen, die Leibchen wenden und ohne Deckel weitere 5 Minuten auf der anderen Seite goldbraun braten.
9. Mit der restlichen Masse ebenso agieren.

Tipp:

Dazu grünen Salat und Knödel servieren.

