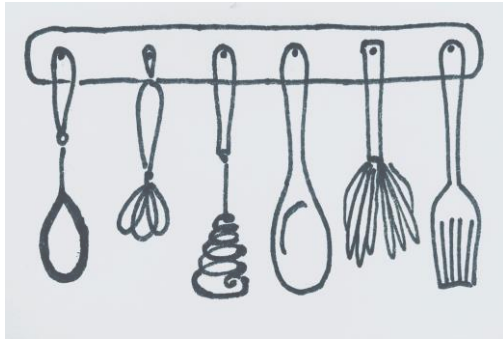




Gemüseläibchen

ZUTATEN

900 g Gartengemüse (Karotten gelb, orange, Sellerie, Karfiol, Brokkoli, Kohlrabi, Zucchini, Kürbis, Erbsen, Fisolen...)

Salz

2 Eier

5 EL Vollkornmehl

Petersilie

Muskatnuss

Semmelbrösel

Fett zum Braten

Kräutersauce

20 g Butter

20 g Mehl

250 ml Gemüsekochwasser

125 ml Sauerrahm

Kräuter der Saison

Salz, Pfeffer



© Reif

ZUBEREITUNG

Gemüse reiben, salzen, nach 10 Minuten ausdrücken. Restliches Gemüse würfelig schneiden und kurz andünsten. Mit den Zutaten zu einer bindigen Masse mischen. Laibchen formen, in Semmelbrösel wenden und 6-8 Minuten knusprig heraus braten.

Kräutersauce

Butter schmelzen, Mehl anrösten, mit Gemüsekochwasser aufgießen, würzen und zu einer Einmach verkochen. Mit Sauerrahm und Kräuter zum Schluss verbessern.