



Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten:

100 g Getreideflocken
200 ml Gemüsesuppe
2 EL Öl
1 Stk. kleine Zwiebel
1 Stk. Karotte
1 Stk. Ei
2 EL Vollkornmehl
2 EL gehackte Kräuter
Kräutersalz
Pfeffer, frisch gemahlen

Mein persönlicher Tipp

Machen Sie immer ein Probelaibchen, ob die Masse beim Braten gut zusammenhält. Falls die Masse zu weich ist, noch mit etwas Mehl oder Semmelbröseln festigen.:

Gabriele Russinger

Seminarbäuerin im Bezirk Braunau

Quellen:

- Landwirtschaftskammer
Oberösterreich: *Kursunterlage*
Raffinierte Getreideküche - wertvoll,
modern, köstlich

Pikante Getreidelaibchen

Zubereitung

- Getreideflocken nach Wahl in eine Schüssel geben und mit heißem Gemüsefond übergießen – 20 bis 30 Minuten quellen lassen (die Masse soll „gatschig“ sein).
- Inzwischen Zwiebel fein hacken, Karotten raspeln und in Öl glasig anrösten.
- Zur Flockenmasse geben, gut durchmischen.
- Ei, Mehl bzw. Brösel untermischen und pikant abschmecken.
- Mit befeuchteten Händen Laibchen formen und am besten in einer beschichteten Pfanne in etwas Öl beidseitig goldbraun braten