

**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

## 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

**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*