



**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

## Pikante Getreidelaibchen



Foto: Schneider-Lenz - Nicht zur freien Verwendung

### 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

**Quellen:**



Landwirtschaftskammer

Oberösterreich: *Kursunterlage*

*Raffinierte Getreideküche - wertvoll, modern, köstlich*



Eine Initiative des  
**AGRAR.PROJEKT.VEREIN**

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

■ Bundesministerium  
 Nachhaltigkeit und  
 Tourismus

LE 14-20  
 Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer  
 Landwirtschaftscode für  
 die Entwicklung des  
 ländlichen Raums:  
 Hier investiert Europa in  
 die ländlichen Gemeinden

