

#### 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*