

Astrid Zimmerbauer

User

Karotten-Zucchini-Laibchen

Griß di Rezepte

Hausmannskost

Herbst

Schnelle Küche

Vegetarisch



ZUBEREITUNG

SCHWIERIGKEIT: ● ● ○ ○ ○

Zucchini und Karotten putzen und beides grob raspeln, salzen, durchmischen und ca. 1/2 Stunde stehen lassen. Gemüse dann ausdrücken, mit Mehl, Cornflakes, Eiern, Petersilie und Knoblauch mischen und noch ca. 10 Minuten nachziehen lassen. Aus dieser Masse 8 Laiberl formen und in Öl auf kleiner Flamme beidseitig anbraten. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und servieren. Als Beilage empfehle ich Schnittlauch-Kartoffel und feine Gurkensauce (eine kleine Salatgurke fein kleinwürfelig schneiden und mit einem Becher Sauerrahm vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen).

ZUTATEN

40 dag Zucchini

40 dag Karotten

5 dag glattes Mehl

5 dag Cornflakes

3 Eier

1 EL Petersilie gehackt

2 Zehen Knoblauch