Benötigte Zutaten

Gemüselaibchen

150 g	Premium Topfen 20 %
1/2	rote Zwiebel fein gewürfelt
3	Karotten geschält und gerieben
100 g	Zucchini gerieben
2	Eier
1 Zehe	Knoblauch
2 EL	Semmelbrösel
2 EL	Haferflocken
	Premium Teebutter zum Braten
3 Stängel	Petersilie
	Salz, Pfeffer

Gemüselaibchen

Probieren Sie unsere köstlichen Gemüselaibchen mit Curry-Joghurt-Soße. Diese gesunde und herzhafte Mahlzeit vereint knusprige Gemüselaibchen mit einer aromatischen Soße. Perfekt für ein leichtes Mittag- oder Abendessen.

Anleitung

Zubereitung Gemüselaibchen

1. Das Gemüse reiben, das Wasser der geriebenen Zucchini möglichst ausdrücken.
2. Den Knoblauch pressen.
3. Die Blätter der Petersilie fein hacken.
4. Alle Zutaten, bis auf die Butter, zu einer gleichmäßigen Masse verrühren.
5. Aus der Laibchenmasse kleine Bratlinge formen.
6. Auf mittlerer Stufe etwa 15 Minuten beidseitig goldbraun braten.

Zubereitung Soße

7. Die Zwiebel fein würfeln und in der Butter glasig werden lassen.
8. Den Knoblauch zugeben und kurz mit anbraten.
9. Ständig umrühren und nicht braun werden lassen!
10. Curry, Ingwer und Mehl zufügen und mit einem Schneebesen glatt rühren.
11. Unter weiterem Rühren nach und nach die Brühe zugeben.
12. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
13. Zugedeckt zehn Minuten köcheln lassen.
14. Das Joghurt und die Crème fraîche unterrühren und nochmals

Curry-Joghurt-Soße

150 g	Premium Naturjogurt 1%
1	Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
1 TL	Curry
1/2 TL	Ingwer gemahlen
1 EL	Mehl
200 ml	Wasser
1 gestr. TL	Brühe
2 EL	Premium Teebutter
50 g	Crème fraîche

durcherhitzen.

15. Die Soße pürieren und abermals abschmecken.

Nährwerte pro Portion

21 g Fett 16 EW 23 Kohlenhydrate 349 kcal 2 BE

Ein Rezept der:
AMA Marketing