



Dauer: Mittel

Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen

Vegetarisch

Saison: Ganzjährig

Für: 4 Personen

Verfasst von: Marion Riepler

Zutaten

Laibchen

300 G Haferflocken

200 G Hüttenkäse

1 Ei

1 KLEINES Lauch

250 G Karotten

100 ML Gemüsebrühe

Salz

Pfeffer

Petersilie

1 EL Rapsöl zum Anbraten

Dip

400 G Joghurt

4 EL Schnittlauch

Salz

Pfeffer

Zubereitung

Laibchen

1. Karotten schälen und raspeln, Lauch fein schneiden und mit den restlichen Zutaten gut vermischen.
2. Ca. 10 Minuten quellen lassen und bei Bedarf noch etwas Flüssigkeit hinzufügen.
3. Laibchen formen und in einer Pfanne mit heißem Öl herausbraten.

Dip

1. Für den Dip Joghurt mit Schnittlauch vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passt ein frischer saisonaler Sala!