Haferlaibchen mit Schnittlauch-Dip

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!