Nah&Frisch



Astrid Zimmerbauer User

Karotten-Zucchini-Laibchen

Griaß 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 Karottten
- 5 dag glattes Mehl
- 5 dag Cornflakes
- 3 Eier
- 1 EL Petersilie gehackt
- 2 Zehen Knoblauch