

Gemüselaiabchen



Rezept für 3 Portionen

Dauer: ca. 40 Minuten

Zutaten:

Zutat	Menge
Käse	10 dag
Blumenkohl / Karfiolrose	1 Stk.
Glatte Petersilie / Petersilgrün	Etwas / nach Bedarf
Semmelbrösel / Paniermehl	15 dag
Rohe Hühnereier - mittel	4 Stk.
Lauch / Porree / Borree / Welschzwiebel	1 Stk.
Karotten / Möhren	2 Stk.
Schnittlauch	Etwas / nach Bedarf
Brokkoli / Broccoli	1 Stk.

Zubereitung:

Karfiol, Brokkoli und Karotten waschen, putzen und in wenig Wasser zugedeckt kochen bis sie weich sind.

Kräuter waschen und fein hacken.

Lauch und Käse (empfehlenswert: Emmentaler) klein schneiden.

Karfiol, Brokkoli und Karotten zerdrücken mit den anderen Zutaten vermengen.

Laiabchen formen und in Brösel wälzen.

In reichlich Öl in einer Pfanne (oder Friteuse) beidseitig backen.

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-298-Gemueselaiabchen.html>

Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf www.koch-idee.at