

# Zartweizen-Lauch-Laibchen

Rezept für 4 Portionen  
Dauer: ca. 60 Minuten

## Zutaten:

Zutat	Menge
Ebly Zartweizen	100 g
Gemüsesuppe / Gemüsebouillon / Gemüsebrühe / Gemüfefond	400 ml
Muskatnuss / Muskatnuß / Muskatnuß / Muskatnuss	1 Prise(n)
Topfen / Quark	80 g
Speiseöl / Öl	1 Etwas / nach Bedarf
Lauch / Porree / Borree / Welschzwiebel	1 Stk.
Butter	1 TL (Teelöffel)
Rohe Hühnereier - mittel	1 Stk.
Glatte Petersilie / Petersilgrün	1 EL (Esstlöffel)
Salz	1 Etwas / nach Bedarf
Weißer Pfeffer	1 Etwas / nach Bedarf

## Zubereitung:

Zartweizen in einem Topf ohne Fett kurz anrösten. Mit Gemüfefond ablöschen. Flüssigkeit zum Köcheln bringen, nach und nach den restlichen Fond zugießen. Der gegarte Zartweizen sollte die Flüssigkeit komplett aufgesogen haben, danach auskühlen lassen. Lauch waschen, kleinwürfelig schneiden, in wenig Butter anschwitzen. Lauch, Topfen, Ei, Hartweizengrieß und gehackte Petersilie mit dem ausgekühlten Zartweizen vermischen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Aus der Masse gleichmäßig große Laibchen formen. In einer Pfanne Öl erhitzen, Laibchen darin beidseitig braten. Dazu paßt: Sauerrahm-Dip und Salat

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-531-Zartweizen-Lauch-Laibchen.html>  
Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf [www.koch-idee.at](http://www.koch-idee.at)