

ROTE-RÜBEN-LAIBCHEN

MIT HAFERFLOCKEN

ZUTATEN

Für 6 bis 8 Laibchen:

250 g Rote Rüben,
vorgekocht
1 rote Zwiebel
1 Ei
6 EL Haferflocken,
Feinblatt
6 EL Vollkorngrieß oder
Vollkornsemmelbrösel
1/2 TL Gemüsebrühe-
pulver, Bio
1 TL Tomatenmark
1/2 TL Senf
Knoblauch, gemahlen
Pfeffer

Außerdem:

2 EL Rapsöl für die
Pfanne

ZUBEREITUNG

Rote Rüben mit einem Pürierstab fein mixen. Zwiebel schälen und feinkwürfelig schneiden. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen. Danach aus der Masse kompakte Laibchen formen (je nach dem wie dick sie sein sollten, gehen sich 6 bis 8 Stück aus). In einer beschichteten Pfanne 2 EL Rapsöl erhitzen und Laibchen auf beiden Seiten goldbraun anbraten. Währenddessen Ofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Laibchen aus der Pfanne auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im Ofen 10 Minuten fertig backen.

Tipp:

Die Laibchen können unter anderem gegessen werden ...

- als Veggie-Laibchen in einem selbstgemachten Burger
- auf Blattsalat mit einem Dressing deiner Wahl
- oder mit Kräuterdip und Petersilkkartoffeln.

