

HAFERFLOCKEN-LAIBCHEN

MIT KÄSE

ZUTATEN

Für 8 Laibchen:

125 g zarte Haferflocken
150 ml Milch-Wasser-
Gemisch (1:1)
1 EL Vollkornmehl
1 Ei
60 g Light-Käse, gerieben
Salz, Pfeffer
Knoblauchpulver
gehackte Petersilie

Außerdem:

1-2 EL Rapsöl
für die Pfanne

ZUBEREITUNG

Haferflocken mit Milch-Wasser-Gemisch übergießen und 10 Minuten quellen lassen. Mehl, Ei und Käse hinzugeben und zu einer klebrigen Masse verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauch gut würzen, mit Petersilie verfeinern. In einer beschichteten Pfanne Öl erhitzen. Mit befeuchteten Händen 8 flache Laibchen formen und auf beiden Seiten goldbraun anbraten.

Tipp: Genießen Sie die Laibchen mit

- Spinat, Ratatouille oder Letschogemüse
- Topfen-Kräuterdip und Salat
- auf frischem Blattsalat mit Essig-Öl-Dressing oder
- als Suppeneinlage in einer Gemüsebrühe mit Karotten und Erbsen.



20 Minuten gesamt



für die schnelle Küche

