Hafer-Karotten-Laibchen

Mengenangaben: 4 Stück
Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zutaten		Bereitstellen
100g	Feine Haferflocken	Pfanne
5-6 Stk. (320g)	Karotten	Schneidbrett
¼ l	Gemüsebrühe (1 Suppenwürfel)	Messer
1	Tomate	Gemüseschäler
1	Ei	Kochlöffel
	Salz	Backpapier
	Pfeffer	Backblech
	gehackte Petersilie	
30g	geriebener, fettarmer Käse	

Zubereitung

1. Backrohr auf 170°C vorheizen.
2. Karotten waschen, schälen und fein raspeln.
3. Haferlocken in einer beschichteten Pfanne ohne Fett kurz anrösten.
4. Mit Gemüsesuppe aufgießen, kurz aufkochen lassen, Karottenraspel dazugeben und ca. 10 Minuten ausquellen lassen.
5. Haferflocken-Karotten abseihen.
6. Mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken.
7. Ei verquirlen und untermischen.
8. Aus der Masse 4 Laibchen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
9. Im vorgeheizten Backrohr bei 170°C ca. 20 Minuten backen.
10. Tomate in kleine Würfel schneiden, auf die Laibchen geben und mit dem geriebenen Käse bestreuen. Anschließend für 5-10 Minuten fertig backen.

Die Laibchen können auch mit Kartoffelpüree, Gemüse oder einer Joghurt-Kräutersauce serviert werden!

Guten Appetit!

© Mag. Veronika Macek-Strokosch
Ernährungswissenschafterin, Dipl. TCM-Ernährungsberaterin