Couscous Laberln

Es müssen nicht immer faschierte Laibchen sein. Das Rezept für Couscous Laberln ist eine ebenso einfache wie leckere fleischlose Alternative.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 15 min

Ruhezeit: 10 min

Gesamtzeit: 35 min



Zutaten

160 g	Couscous
250 ml	Gemüsebrühe
1 Stk.	Karotte
1 Stk.	Frühlingszwiebel
2 Stk.	Eier
100 g	Semmelbrösel
	Öl (zum Ausbacken)
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Curry
1 Prise	Chili

Zubereitung

1. Für die **Couscous Laberln** zunächst den Couscous in einen Topf geben und mit der heißen Gemüsebrühe übergießen. Etwa 10 Minuten ziehen lassen. Währenddessen Karotte schälen und sehr klein würfeln.

2. Frühlingszwiebel waschen und in dünne Ringe schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und Karotte und Frühlingszwiebeln darin andünsten. Mit Salz, Pfeffer, Chili und Curry würzen und alles mit dem Couscous vermengen.

3. Eier hineinrühren und nach und nach so viele Semmelbrösel dazugeben, bis eine glatte, nicht zu feuchte Masse entsteht, die gut geformt werden kann. Mit angefeuchteten Händen kleine

Laberln formen und diese rundherum in Semmelbröseln wälzen.

4. Reichlich Öl in der Pfanne erhitzen und die Laberln darin von beiden Seiten goldbraun backen. Überschüssiges Öl vorsichtig mit Küchenpapier abtupfen und die Laberln sofort anrichten und servieren.

Tipp

Zu den Couscous Laberln schmeckt ein leckerer Dip nach Wahl und ein bunter gemischter Salat mit Joghurt-Dressing.