Erdäpfel-Gemüselaibchen

Die Erdäpfel-Gemüselaibchen sind eine wunderbare vegetarische Hauptspeise. Das leichte Rezept sollte man unbedingt einmal probieren.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 25 min

Gesamtzeit: 40 min



Zutaten

500 g	Erdäpfel
300 g	Mischgemüse (TK-Erbsen, Karotten, Mais...)
1 Stk.	Ei
3 EL	Mehl
50 g	Parmesan (frisch gerieben)
1 EL	Petersilie (frisch gehackt)
	Salz und Pfeffer
	Mehl (zum Wenden)
	Öl

Zubereitung

1. Die Erdäpfel mit Schale kochen. Das TK-Gemüse in kochendem Salzwasser bissfest blanchieren und abgießen. Die gekochten Erdäpfel schälen und durch eine Presse in eine Schüssel drücken. Das Gemüse, Ei, gehackte Petersilie und geriebenen Parmesan zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und verrühren. Das Mehl zugeben und gut vermengen.

2. Mit feuchten Händen flache Laibchen formen und in Mehl wenden.

3. Etwas Öl in einer Bratpfanne erhitzen und die Erdäpfel-Gemüselaibchen beidseitig goldgelb backen.

Tipp

Dazu Reis, Joghurt-Dip und einen Blattsalat reichen.