# Gemüselaibchen

Die vegetarischen Gemüselaibchen sind ein leichtes Sommer Rezept. Das gesunde Gericht eignet sich als Beilage aber auch als Hauptspeise mit verschiedenen Dips.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 15 min

**Koch/Backzeit:** 20 min

**Gesamtzeit:** 35 min

## Zutaten

| | |
|---|---|
| 100 g | Kartoffeln |
| 50 g | Brokkoli |
| 50 g | Karotten |
| 50 g | Karfiol |
| 50 g | Lauch |
| 20 g | Vollkornmehl |
| 1 Stk. | Ei |
| | Salz und Pfeffer nach Belieben |
| 1 Bund | frische Kräuter (gemischt) |
| 2 EL | Öl |

## Zubereitung

1. Für die **Gemüselaibchen** die Kartoffeln in Salzwasser gar kochen. Abkühlen lassen, schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken.

2. Das Gemüse gründlich waschen. Den Brokkoli und den Karfiol in kleine Röschen zerteilen. Etwas Wasser in einem Topf erhitzen und kurz 2 Minuten dünsten. Den Lauch in dünne Scheiben schneiden, die Karotten raspeln.

3. Die Kartoffeln und das Gemüse in einer Schüssel vermengen, Ei und Mehl hinzugeben, gut vermischen. Mit Salz, Pfeffer und den Kräutern würzen und verrühren. Aus der Masse kleine Laibchen formen.

4. Das Öl in einer Bratpfanne erhitzen und die Gemüselaibchen auf beiden Seiten bei mittlerer Hitze zirka 5 Minuten braten.

## Tipp

Zu den Gemüselaibchen Joghurtdip oder Aioli Sauce reichen.