# Karfiol-Käse-Laibchen

Die köstlichen Karfiol-Käse-Laibchen sind ein einfaches vegetarische Gericht. Ein feines Rezept, wenn es wieder mal schnell gehen muss.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 15 min

**Koch/Backzeit:** 30 min

**Gesamtzeit:** 45 min



## Zutaten

| | |
|---|---|
| 500 g | Karfiol (Blumenkohl) |
| 150 g | Käse (Emmentaler, Gouda, gerieben) |
| 1 Stk. | Zwiebel (mittelgroß) |
| 1 Stk. | Knoblauch |
| 3 Stk. | Eier |
| 100 g | Semmelbrösel |
| 1 Prise | Muskatnuss (gerieben) |
| | Salz und Pfeffer |
| | Öl |

## Zubereitung

1. Für die **Karfiol-Käse-Laibchen** beginne damit, den frischen Karfiol in zarte Röschen zu zerteilen. Diese werden dann in leicht gesalzenem Wasser zirka 10-12 Minuten sanft gekocht, bis sie wunderbar weich sind. Nach dem Abseihen zerkleinerst du die Röschen mit einer Gabel zu einer herrlich zarten Konsistenz.

2. Nun ist es Zeit, die herzhafte Mischung zu kreieren, die diesen Laibchen ihren einzigartigen Geschmack verleiht. Eier, geriebenen Käse, fein gehackte Zwiebeln und aromatischer Knoblauch verschmelzen zu einer harmonischen Basis. Eine Prise Muskatnuss, Salz und Pfeffer geben dieser Mischung eine geschmackliche Tiefe, die deine Sinne verzaubert. Unter sanfter Zugabe von Semmelbröseln entsteht eine Masse, aus der du mühelos kleine Laibchen formen kannst.

3. In einer Pfanne erhitzt du nur eine kleine Menge Öl, um die Laibchen auf beiden Seiten einige

Minuten behutsam goldbraun zu braten.

**Unsere Empfehlung**
Bratpfanne 32 cm, mit kratzfester Titanium antihaft-Beschichtung [hier bestellen]



## Tipp