Mangold-Laberl

Diese Mangold-Laberl sind ebenso gesunde wie leckere Häppchen. Das Rezept hierfür ist schnell und einfach zuzubereiten.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 35 min



Zutaten

350 g	Mangold
150 g	Käse (geriebenen)
2 Stk.	Eier
150 g	Brösel
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
Nach Belieben	Öl (zum Ausbacken)

Für die Sauce

1 Bund	Basilikum
100 g	Joghurt
2 EL	Olivenöl
1 EL	Senf
1 Prise	Knoblauch
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Für Mangold-Laberl das Basilikum waschen, trockentupfen und klein hacken. Joghurt mit Basilikum und Olivenöl verrühren. Knoblauch schälen und fein hacken. Unter das Joghurt rühren und mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken. Alles fein pürieren.

2. Den Mangold waschen, putzen und verlesen. In einem großen Topf Wasser erhitzen und den Mangold darin ca. 4 Minuten blanchieren. Herausheben, mit kaltem Wasser abschrecken und gründlich ausdrücken.

3. Den Mangold klein schneiden und noch einmal ausdrücken. Mit dem geriebenen Käse, Ei und den Semmelbröseln vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse kleine Laberl formen und diese fest andrücken.

4. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Laberl darin von beiden Seiten knusprig anbraten. Herausnehmen und auf Tellern anrichten. Mit der Basilikumsauce übergießen und servieren.

Tipp

Zu den Mangold-Laberl schmeckt frischer grüner Salat.