



Kohlrabi-Kartoffel-Laibchen

Zutaten (für 2 Personen)

- 1 Kohlrabi, geschält
- 4 normal große Erdäpfel, geschält
- 1 kleine Zwiebel, geschält
- 3 EL Weizenvollkornmehl
- 1 Ei
- 2 EL Sesam
- Prise Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- ½ Bund Petersilie
- Etwas Öl zum Anbraten



Zubereitung

Nach dem Schälen von Kohlrabi, Erdäpfel und Zwiebel alles grob raspeln. Dann die Gemüseraspel mit Mehl, Ei, Sesam, Kräutern und Gewürze vermischen.

Das Öl in der Pfanne erhitzen, flache Laibchen formen und beidseitig goldgelb herausbacken.

Falls die Laibchen beim Herausbacken in der Pfanne innen noch nicht durch sein sollten, kann man sie danach noch bei ca. 150°C für 10 Minuten ins Backrohr geben.

Tipp: Passend dazu habe ich einen Joghurt-Kräuter-Leinöl-Dip gemacht!