

Rezeptvorschlag
Sozialpädagogisches und therapeutisches Zentrum Josefinum
Felseckweg 11, 9073 Klagenfurt - Viktring



Mais – Gemüselabchen

Zutaten:

- 100 g Fünfkornflocken
- 100 g Maisgrieß
- 3 Stk. Eier
- 330 g Maiskörner
- 2 Stk. Karotten
- 100 g Lauch
- 1 Stk. Zwiebel
- 100 g Käse (gerieben)
- Rapsöl (zum Braten)
- Semmelbrösel (zum Wenden)
- Salz, Pfeffer, Knoblauch, etwas Koriander,
- Kümmel gemahlen,
- Muskatnuss, grüne Petersilie



Zubereitung:

Maisgrieß mit doppelter Menge Wasser und Salz kochen, und kurz auskühlen lassen.
Fünfkornflocken mit etwas Gemüsesuppe leicht anfeuchten.
Zwiebel und Lauch fein schneiden und die geraspelten Karotten in Rapsöl anrösten und auskühlen lassen. Alle Zutaten mit den Gewürzen vermengen und abschmecken.
Sollte die Masse zu weich sein, etwas Mehl oder Semmelbrösel einmengen.
Labchen formen, in Semmelbrösel wenden und in Rapsöl goldgelb braten.
Zu den Mais- Gemüse- Labchen serviert man einen Schnittlauchdipp und grünen Salat.