

Rezeptvorschlag

Kindernest Kinderbetreuung GesmbH., Zentralküche „Triangel“
Dr. Robert-Kochgasse 10, 9020 Klagenfurt a. Ws.



Gemüsemedaillons in Knusperpanade

Zutaten für 10 Portionen:

200 g Karotten
200 g Sellerie
200 g Gelbe Rüben
200 g Zucchini
200 g Kartoffeln
75 g Butter
100 g Zwiebel
200 g Dinkelmehl
2 Stk. Eier
300 g Magertopfen
20 g Salz
3 EL Kräuter gem.
Muskat, Pfeffer
100 g Brösel
100 g Sonnenblumenkerne
100 g Cornflakes
Butterschmalz zum Braten



Zubereitung:

Gemüse schälen und aus den Abschnitten einen Gemüsefond zubereiten.
Kartoffeln ebenfalls schälen und fein reiben, ebenso das Gemüse.
Zwiebel fein hacken und in Butter anschwitzen, Dinkelmehl begeben und kurz durchrösten.
Mit wenig Gemüsefond aufgießen und kurz durchkochen. Vom Feuer nehmen, überkühlen lassen.
Danach das Gemüse, Topfen, Eier, Gewürze und gehackte frische Kräuter unterheben. Mit Brösel abbinden und Masse rasten lassen.
Sonnenblumenkerne grob hacken und mit Cornflakes mischen.
Aus der Masse Laibchen formen, diese in Sonnenblumen-Cornflakes Mischung legen, leicht andrücken und in heißem Butterschmalz schön knusprig braten.

TIPP:

Sollte die Masse zu weich sein, mit zusätzlichen Brösel binden. Sollte die Masse zu fest sein, noch etwas Gemüsefond unterrühren.
Mit Sauerrahm-Schnittlauchdip servieren.