

Rote Rüben Laibchen:

4 rote Rüben

4 Kartoffeln

1 Ei

5-6 EL Dinkelmehl

5-6 EL Semmelbrösel

Salz, Pfeffer, Rosmarin, Koriander

1 Prise Backpulver

Öl zum Braten

Die Kartoffeln und die roten Rüben werden am Vorabend vorgekocht. Hier als Tipp: Dieses Gericht bietet sich auch sehr gut an, wenn ohnehin gekochte Kartoffeln vom Vortag übrig geblieben sind. Am nächsten Tag, wenn sie abgekühlt sind, werden sie geschält und grob gerieben. Anschließend mischt man ein Ei, das Dinkelmehl etwas Backpulver und die Semmelbrösel unter. Die Masse sollte gut formbar sein. Je nach Bedarf mischt man hier noch mehr oder weniger Semmelbrösel bei. Zum Schluss wird mit Salz, Pfeffer und frische oder getrocknete Kräuter und Gewürze nach Wahl abgeschmeckt. Der erdige Geschmack der roten Rüben schmeckt ganz wunderbar mit etwas Rosmarin und Koriander.

Die fertig geformten Laibchen werden nun nochmal in Semmelbrösel gewendet. So werden sie beim Braten außen schön knusprig. Danach sollten sie im Kühlschrank für mindestens eine halbe Stunde ruhen. Nun wird Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzt. Bei mittlerer Hitze werden die Laibchen von beiden Seiten knusprig braun gebraten. Dazu passt ganz ausgezeichnet ein Sauerrahm-Kräuterdip und frischer Chinakohl-Salat mit steirischem Kürbiskernöl. Lasst es euch schmecken!