



Topfen-Gemüselaiabchen



Gute Idee?

JA! Gesunde Ernährung und Bewegung
sind immer eine gute Idee!

Wir helfen Ihnen auf die Sprünge!



Österreichische
Gesundheitskasse

Topfen-Gemüselaibchen



Zutaten für 2 Personen:

250 g Magertopfen

80 g Dinkelvollkornmehl

1 Ei

1 Karotte

¼ Lauchstange

Basilikum, Salz,

1 EL Rapsöl zum Braten

Für den Joghurdip:

100 g Magerjoghurt

½ TL Senf

Salz, Pfeffer

1 EL Zitronensaft

Kräuter der Saison

Beilage:

280 g Kartoffeln

1 EL Rapsöl

½ Bund Petersilie

Zubereitung:

1. Gewaschenen Lauch in feine Ringe schneiden.
2. Geschälte Karotte fein aufreiben.
3. Kartoffeln waschen und ca. 25 min weich kochen.
4. Gemüse, Magertopfen, Mehl und Ei vermengen.
5. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Backofen auf 100 °C (Ober-/Unterhitze) zum Warmhalten der Topfen-Gemüselaibchen aufheizen.
7. Backblech mit Backpapier belegen.
8. Schüssel mit kaltem Wasser bereitstellen.
9. Mit nassen Händen Laibchen formen.
10. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Gemüselaibchen auf beiden Seiten knusprig goldbraun braten.
11. Laibchen im vorgeheizten Backofen warmhalten.
12. Gekochte Kartoffeln abseihen, schälen und vierteln.
13. Mit 1 EL Öl und gehackter Petersilie in einer beschichteten Pfanne anbraten.
14. Magerjoghurt mit Senf, Zitronensaft und Gewürzen verrühren.
15. Topfen-Gemüselaibchen mit Petersilienkartoffeln und Joghurdip anrichten.



Videoanleitung und weitere

Rezepte unter www.gesundheitskasse.at/guteidee

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber: Österreichische Gesundheitskasse, www.gesundheitskasse.at/impressum

Gestaltung: mehrWERT, Funderstraße 1A, 9020 Klagenfurt a. Ws. & ÖGK Kärnten, Kempfstraße 8, 9021 Klagenfurt a. Ws.;

Fotos: Adobe Stock, Shutterstock; **Druck:** Mohorjeva-Hermagoras, Adi-Dassler-Gasse 4, 9073 Klagenfurt a. Ws.