

Würzige Erdäpfel-Laibchen mit Lauch-Karotten Gemüse

Hab' ich schon erwähnt, dass wir Waldviertler absolut süchtig sind nach den wunderbaren Erdäpfeln? Egal, ob als Püree, Pommes oder wie in diesem Rezept als g'schmackige Laibchen, die Wunderknolle enttäuscht einfach nie. Mit der Rezeptur hat mein Schatz schon beim allerersten Versuch mitten ins Schwarze getroffen. Überzeugt euch am besten selbst davon ...



Rezepttyp

- Hauptspeise
- Rezeptschwierigkeit: einfach
- Zubereitungsdauer :
 - ca. 60 Minuten Zubereitung

Zutaten für 3 große Portionen

für die Erdäpfel-Laibchen (ca. 10 Stück):

- 1kg mehlig kochende Erdäpfel
- 2 große Frühlingszwiebeln fein gehackt
- 1 Ei-Ersatz nach Packungsanleitung angerührt
- 3 EL Kartoffelstärke
- frische oder tiefgekühlte Petersilie
- 50g veganer Reibekäse
- 1 großzügige Prise Muskat gemahlen
- Salz und Pfeffer
- Öl zum Ausbacken

für das Lauch-Karotten Gemüse:

- 1 gelbe Zwiebel fein gewürfelt
- 1 EL vegane Butter
- 1 Stange Lauch (ca. 300g) in halbe Ringe geschnitten
- 250g Karotten in Scheiben geschnitten
- 1 TL Majoran getrocknet
- 150ml Gemüsebrühe
- 200ml Schlagobers zum Kochen
- Salz und Pfeffer
- Zitronensaft
- frischer oder tiefgekühlter Dill (optional)

Allergiehinweise

- Glutenfrei

Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. Die Erdäpfel in der Schale gar kochen, abseihen, etwas auskühlen lassen und dann schälen. Die Erdäpfel entweder durch eine Kartoffelpresse drücken oder alternativ mit einer Gabel zerquetschen.
2. Die Frühlingszwiebeln, den Ei-Ersatz, die Kartoffelstärke, die Petersilie und den geriebenen Käse dazugeben und alles gut miteinander vermengen.
3. Die Laibchen-Masse kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
4. Mit leicht angefeuchteten Händen Puffer formen und diese in heißem Öl rundum goldbraun ausbacken.
5. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Backofen warm halten.
6. Für das Lauch-Karotten Gemüse die Butter in einer Pfanne schmelzen und die Zwiebel mit einer Prise Salz anschwitzen.
7. Dann den Lauch, die Karotten und den Majoran dazugeben und unter gelegentlichem Rühren für einige Minuten weiterbraten.
8. Mit Gemüsebrühe aufgießen und das Gemüse in wenigen Minuten weich dünsten. Dann das Obers dazugießen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
9. Die Erdäpfel-Laibchen mit dem Lauchgemüse anrichten und optional mit Dill bestreut servieren!



Rezeptbeschreibung

Die Laibchen könnt ihr auch einfach mit einem Blattsalat und frischem Joghurt-Dip genießen. Sie eignen sich auch hervorragend zum Einfrieren (vor dem Backen!), so habt ihr immer ganz fix eine schnelle & gute Mahlzeit, wenn die Zeit knapp ist. Natürlich könnt ihr auch aus vielen anderen Gemüsesorten eine cremige Beilage zaubern. Hierzu bieten sich zum Beispiel Fisolen, Erbsen, Kohlrabi, Karfiol oder Brokkoli perfekt an.

i FOKUS DER WOCHE: [Erdapfel](#)

Viel Erfolg beim Nachkochen – leben und leben lassen, ist das Motto!

Herzliche Grüße aus der Pflanzenküche!

Meli & Gorik