

Gemüse-Haferflocken-Laibchen

Zutaten:

(für 4 Personen)

Laibchen:

- 300g Haferflocken
- 550ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Gemüse der Saison (z.B. 2 mittlere Karotten, 100g Erbsen, 100g Mais)
- 1 Ei
- ca. 1 ½ TL Salz, Majoran, Basilikum
- Öl zum Anbraten



Joghurtsoße:

- 200ml Joghurt
- 2 EL Sauerrahm
- einen schwachen TL Salz
- Petersilie, Schnittlauch klein geschnitten (oder andere frische oder tiefgekühlte Kräuter nach Belieben)

Zubereitung:

1. Haferflocken mit Gemüsebrühe übergießen und 10 Minuten ziehen lassen
2. Zwiebel schälen, klein schneiden und in ein wenig Öl anschwitzen
3. Gemüse waschen, ggf. schälen und klein schneiden
4. Knoblauch schälen und klein schneiden oder pressen
5. Haferflocken mit allen restlichen Zutaten vermischen und mit Salz, Majoran und Basilikum abschmecken
6. Ein Backblech mit Öl bestreichen, mit einem Esslöffel die Masse in Form von Laibchen auf dem Blech verteilen und etwas flach drücken
7. Bei 180°C Heißluft im Backrohr ca. 35 Minuten lang goldbraun backen
8. Für die Joghurtsoße alle Zutaten verrühren und abschmecken

