



recipe.needed_ingredients

Gemüselabchen

150 g **Premium Topfen 20 %**

1/2 rote Zwiebel fein gewürfelt

3 Karotten geschält und gerieben

100 g Zucchini gerieben

2 Eier

1 Zehe Knoblauch

2 EL Semmelbrösel

2 EL Haferflocken

Premium Teebutter zum Braten

3 Stängel Petersilie

Salz, Pfeffer

Gemüselabchen

mit Curry-Joghurt-Soße

recipe.guide

Zubereitung Gemüselabchen

1. Das Gemüse reiben, das Wasser der geriebenen Zucchini möglichst ausdrücken.
2. Den Knoblauch pressen.
3. Die Blätter der Petersilie fein hacken.
4. Alle Zutaten, bis auf die Butter, zu einer gleichmäßigen Masse verrühren.
5. Aus der Laibchenmasse kleine Bratlinge formen.
6. Auf mittlerer Stufe etwa 15 Minuten beidseitig goldbraun braten.

Zubereitung Soße

7. Die Zwiebel fein würfeln und in der Butter glasig werden lassen.
8. Den Knoblauch zugeben und kurz mit anbraten.
9. Ständig umrühren und nicht braun werden lassen!
10. Curry, Ingwer und Mehl zufügen und mit einem Schneebesen glatt rühren.
11. Unter weiterem Rühren nach und nach die Brühe zugeben.
12. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
13. Zugedeckt zehn Minuten köcheln lassen.
14. Das Joghurt und die Crème fraîche unterrühren und nochmals durcherhitzen.
15. Die Soße pürieren und abermals abschmecken.



Curry-Joghurt-Soße

150 g	Premium Naturjogurt 1%
1	Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
1 TL	Curry
1/2 TL	Ingwer gemahlen
1 EL	Mehl
200 ml	Wasser
1 gestr. TL	Brühe
2 EL	Premium Teebutter
50 g	Crème fraîche

recipe.nutrients_per_serving

21 recipe.gramm recipe.fat 16 recipe.energyvalue 23
recipe.carbohydrates 349 recipe.kcal 2 recipe.be



Ein Rezept der:
AMA Marketing