



## Gemüselaibchen mit Curry-Joghurt-Soße

### Anleitung

#### Gemüselaibchen

Für die Laibchen das Gemüse reiben, den Knoblauch pressen, die Blätter der Petersilie fein hacken und alle Zutaten, bis auf die Butter, zu einer gleichmäßigen Masse verrühren. Aus der Laibchenmasse kleine Bratlinge formen und auf mittlerer Stufe etwa 15 Minuten beidseitig goldbraun braten.

#### Curry-Joghurt-Soße:

Für die Soße die Zwiebel fein würfeln und in der Butter glasig werden lassen. Danach den Knoblauch zugeben und kurz mit anbraten. Ständig umrühren und nicht braun werden lassen! Nun Curry, Ingwer und Mehl zufügen und mit einem Schneebesen glatt rühren. Unter weiterem Rühren nach und nach die Brühe zugeben. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt zehn Minuten köcheln lassen. Schließlich das Joghurt und die Crème fraîche unterrühren und nochmals durcherhitzen. Am Ende die Soße pürieren und abermals abschmecken.

### Benötigte Zutaten

#### Gemüselaibchen

150 g 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

Butter zum Braten

3 Stängel Petersilie

Salz, Pfeffer

#### Nährwerte pro Portion

21 g Fett 16 EW 23 Kohlenhydrate 349 kcal 2 BE



## Curry-Joghurt-Soße

150 g Joghurt 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 Butter

50 g Crème fraîche



Ein Rezept der:  
AMA Marketing