Rezeptempfehlungen

Kartoffel-Gemüse-Laibchen

Verwerten statt wegwerfen: Gerade Kartoffeln bieten sich ausgezeichnet an, um zu kleinen Snacks, aber auch zu kompletten Gerichten weiterverarbeitet zu werden. Gekochte Kartoffeln können Sie reiben oder zerdrücken, mit kleingeschnittenem Gemüse und einem Eigelb mischen und zu leckeren Kartoffel-Gemüse-Puffer ausbacken. Das gelingt auch hervorragend, wenn Sie statt Gemüse gekochte Hülsenfrüchte verwenden.

Die Kartoffeln durch eine Presse geben. Das Gemüse fein schneiden. Jetzt kann man es kurz blanchieren oder man gibt es roh in die Kartoffelmasse. Parmesan, die Petersilie und das Ei ebenfalls zufügen und alles gut zusammen rühren. Am besten mit den Händen durchkneten.Jetzt flache Taler formen, dazu die Hände mit anfeuchten. Die Taler werden dann mit Mehl bestäubt und im Öl goldbraun angebraten.

Dazu kann man einen Quark reichen oder einen Salat. Oder man genießt sie pur. Fertig ist der Resteschmaus.

Resteverwertung für 2 Personen:

Zutaten:

- 1 Ei
- 50 Gramm Parmesan gerieben
- Salz und Pfeffer
- Petersilie
- 2 Eßl. Mehl
- Öl
- Kartoffeln vom Vortag ca. 500 gr
- Gemüse ca. 300 gr Paprika, Tomaten, Brokkoli, Möhren, Zucchini, Pilze (entweder von jedem etwas oder nur 1-2 Sorten)