

Fitness-Laibchen auf Karottencreme



Christian Gaspar
Küchenmeister



ZUTATEN FÜR 4 PERS.

Fitness- Laibchen

50 g	Dinkelflocken
25 g	Haferkleie
30 g	Brösel hell oder Vollkorn
1/8 L	Gemüsefond bzw. -suppe
15 g	Sesamkörner
1 Stk.	Karotte
1/2 Stk.	Lauch
1/2 Stk.	Zwiebel
20 g	Butterschmalz
90 g	Eiweiß
15 g	Nüsse
1 TL	Petersilie gehackt
	Curry, Zimt, Pfeffer
	Fett zum Backen

Karottencreme

300 g	Karotten geschält
40 g	Butter
40 g	Schalotten
	Gemüse- oder Selleriefond
	Salz, frischer Pfeffer

Paprika

320 g	Paprika
30 ml	Olivöl
	Salz, frischer Pfeffer

Sprossen als Garnitur

ZUBEREITUNG

Fitness-Laibchen

Zuerst Dinkelflocken, Haferkleie und Mehl in einer Schüssel gut vermischen und mit Brühe übergießen. Danach Karotten und Lauch in feine Würfel oder Scheiben schneiden, sowie Zwiebel fein hacken und sautieren. Die gesamten Zutaten vermengen und wenn nötig abschmecken. Die Laibchen in einer Pfanne herausbraten oder auch herausbacken.

Karottencreme

Die geschnittenen Schalotten kurz in Butter anschwitzen. Danach grob geschnittene Karotten zugeben, mit Gemüse- oder Selleriefond auffüllen und gut weich dünsten. Mit dem Mixstab gut pürieren bis eine glatte Creme entsteht. Wenn nötig die Creme mit Salz und Pfeffer nachschmecken.

Paprika

Den geputzten Paprika beliebig schneiden. Anschließend in einer Pfanne mit heißem Olivenöl rasch anbraten, gut durchschwenken sowie mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anmerkung

Eventuell kann etwas mehr Fond von Nöten sein. Darüber hinaus können Kräuter beliebig eingesetzt werden.