

MARLEY SPOON



Karotten-Kartoffel-Laibchen

mit Kräuter-Joghurt und Tomatensalat



30-40min



2 Personen

Wir braten Kartoffellaibchen, aber mal ganz anders: Aus Kartoffelknödelteig und geraspelten Karotten kneten die Kleinen einen Teig und die Großen backen daraus knusprige Taler. Noch einen Joghurt mit frischem Schnittlauch und einem saftigen Tomatensalat dazu und Klein und Groß lecken sich hinterher ausgiebig die Finger.

Was du von uns bekommst

- Cherrytomaten
- Knoblauchzehe
- Frühlingszwiebel
- Topfen ⁷
- Petersilie
- Schnittlauch, Frisch
- Karotte
- Estragonenf ¹⁰
- Kartoffelteig ^{3,12}

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 575.0kcal, Fett 31.0g, Eiweiß 20.1g, Kohlenhydrate 51.0g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. **Petersilie** grob hacken. Die **Karotten** schälen und auf der groben Seite der Küchenreibe raspeln. **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden.



2. Kartoffelteig zubereiten

Die Hälfte des **Kartoffelteiges** zusammen mit der Hälfte der gehackten **Petersilie**, dem **Knoblauch**, den **Karotten**, der **Frühlingszwiebel** und 1TL **Senf** zu einem glatten Teig vermischen und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus dem übrigen Teig lassen sich am nächsten Tag kleine Knödel als Beilage kochen.



3. Laibchen formen

Aus dem **Teig** 1-2EL große Portionen zu 1cm dicken Laibchen formen.



4. Laibchen braten

In einer großen Pfanne 1-2EL Öl mittelhoch erhitzen und die **Laibchen** darin von jeder Seite 2-3Min. goldbraun braten. Auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen.



5. Topfen zubereiten

Topfen mit dem **Schnittlauch** verrühren, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Salat vorbereiten

Die **Tomaten** halbieren. Zusammen mit der übrigen **Petersilie**, 1TL Essig, 1EL Öl und übrigem **Senf** vermischen und mit Salz und Pfeffer sowie einer Prise Zucker abschmecken. Den Salat zu den **Laibchen** und der **Kräutercreme** servieren.