

Ernährung

Ihre Gesundheit basiert auf vier Säulen:

Bewegung

Entspannung

Guter Schlaf

Bärlauch-Laibchen

Zutaten:

Für 4 Portionen:

1 Bund Bärlauch

2 Stück Knoblauchzehen

300 g Semmelwürfel

150 g Käse (gerieben)

3 Eier

150 ml Milch

5 EL Olivenöl

3 EL Mehl

1 Prise Pfeffer, 1 Prise Salz



(Foto: Sabine Salzer)

Zubereitung:

Bärlauch waschen, fein hacken. Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken oder pressen.

Die Semmelwürfel mit Milch, Ei, Käse und Bärlauch vermengen und gut abrühren. Mit Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen.

Die Masse eine halbe Stunde lang ziehen lassen. Dann das Mehl untermischen.

Laibchen formen und in einer Pfanne mit heißem Öl beidseitig goldbraun backen.

Tipp:

Dazu schmeckt perfekt eine Joghurt-Kräuter-Dip (Bärlauch und frische Kräuter nach Geschmack fein hacken, in Joghurt einrühren, 1-2 EL Sauerrahm dazu rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken)