



Gemüse-Cottage-Cheese Laberl mit Mohnöl – „ein geschmackiges Gericht zum Restverwerten“

Zutaten:

Laberl:

- 1 Becher Cottage Cheese
- 1 kleine Zucchini
- 100g Käse (mit Gauda wird's mild, mit Trauntaler oder Bergkäse geschmackiger)
- ca. 100g. Mehl (Typ egal)
- 1 EL Graumohnöl
- 2 Eier
- Salz/Pfeffer
- 2 TL Petersilie bzw. Kräuter nach Wahl
- 2 EL Öl zum Anbraten
- Gemüse nach Wahl, idealerweise mit Zucchini und/oder Karotten
- etwas Tabasco oder Chili (wenn man Schärfe hinzufügen möchte)

Dipsauce:

- 2 EL Sauerrahm
- 2 TL Schnittlauch

Schneller Salat:

- 1 mittlerer Fleischparadeiser
- 1 TL Graumohnöl
- Salz/Pfeffer

Zubereitung:

In einer größeren Schüssel den Zucchini und den Käse grob reiben, die restlichen Zutaten dazugeben und würzen. Die Masse muss halten, bei Bedarf etwas Mehl hinzugeben, ggf. ein Probelaberl braten. Die Pfanne mit Öl erhitzen, Laberl formen (Kokoskuppelgröße) und beidseitig langsam mit Wenden braten.

Für die Sauce verrühren Sie Sauerrahm mit etwas Salz und Schnittlauch.

Für den Salat den Paradeiser in mundgerechte Stücke schneiden und marinieren.

TIPP: Die Salatmarinade kann man gut vorbereiten und in einer Flasche im Kühlschrank ein paar Tage aufbewahren. So kann man auch einen essfertigen Salat im Sackerl schnell marinieren. Die Flasche vorher gut schütteln und dem Salat beimengen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Nachkochen!

Ihr Schwarz Alm-Team