

Karfiol - Laibchen



ZUTATEN	ZUBEREITUNG
1 Blumenkohl (Karfiol) Salz	Die Karfiolrosen in Salzwasser kochen und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken.
10 dag Schinken 5 EL Grieß 3 EL Semmelbrösel 1 Ei Salz und Pfeffer Petersilie 1 Becher Naturjoghurt	Schinken und Petersilie fein schneiden und mit dem Grieß, Bröseln, Joghurt, Ei und den Gewürzen zu dem zerdrückten Karfiol geben. Die Masse etwas rasten lassen.
Fett zum Backen Brösel zum Wälzen	Aus der Masse Laibchen formen, in Brösel wälzen und in etwas Fett herausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Kräutersoße

ZUTATEN	ZUBEREITUNG
1 Becher Sauerrahm 1 Becher Joghurt 1 Becher Crème fraîche 1 EL Öl, 1 TL Salz, 1 Prise Pfeffer 2 EL Zitronensaft	Alle Zutaten in einer Schüssel verrühren und würzen.
1 Bund Schnittlauch	Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Eine Hälfte unter die Soße geben, den Rest zum Garnieren verwenden.