

Haferflockenlaibchen NEU + Weckerl



- 1/2 Tasse **Zwiebel** (geschnitten) und eventuell nach Belieben
- **Knoblauch** in einer großen Pfanne oder einem Topf mit **Öl** anrösten, dann
- 1 Tasse geriebene **Karotten** und **Sellerie** dazugeben, gut umrühren und zuletzt
- 2 Tassen kleinblättrige **Haferflocken** hinzufügen, kurz mitbraten, mit
- 2 Tassen **Wasser** aufgießen und kurz aufkochen lassen
- **Salz, Pfeffer und Kräuter** dazugeben,

danach darf die Masse etwas durchziehen und abkühlen. Zuletzt durchkneten, Laibchen formen (Hände nass machen) und in der Pfanne in Öl braten.

Schmecken sehr gut mit Reis und Salat und sind auch Burger-tauglich!

Wer auch die Weckerl für die Burger selbst machen will:

- 3 Tassen **Mehl** (Empfehlung: 2 Tassen Weizen und 1 Tasse Dinkelvollkorn)
- 1 TL **Salz** (mind.)
- 1 TL **Zucker**
- 1 Packerl **Trockengerst** (Hefe)
- **Gewürze** (Kümmel, Fenchel,...)
- ca 1,5 Tassen lauwarmes **Wasser**

Die festen Bestandteile erst vermischen und dann mit dem Wasser mit einem Kochlöffel zu einem Teig kneten, an einen warmen Platz stellen und „gehen“ lassen, bis er sich verdoppelt hat, dann nochmals durchkneten, eventuell Mehl hinzufügen, in 2 Teile teilen und aus jedem eine Rolle formen, die in 5 Teile geschnitten wird. Insgesamt ergibt das 10 Weckerl. Diese Teile mit Mehl zu einer Kugel formen, auf ein Backpapier setzen und nochmals „gehen“ lassen, bevor sie im Backrohr bei 180-200 Grad für ca 20 Minuten gebacken werden.

Haferflockenlaibchen NEU



- 1/2 Tasse **Zwiebel** (geschnitten) und eventuell nach Belieben
- **Knoblauch** in einer großen Pfanne oder einem Topf mit **Öl** anrösten, dann
- 1 Tasse geriebene **Karotten** und **Sellerie** dazugeben, gut umrühren und zuletzt
- 2 Tassen kleinblättrige **Haferflocken** hinzufügen, kurz mitbraten, mit
- 2 Tassen **Wasser** aufgießen und kurz aufkochen lassen
- **Salz, Pfeffer und Kräuter** dazugeben,

danach darf die Masse etwas durchziehen und abkühlen. Zuletzt durchkneten, Laibchen formen (Hände nass machen) und in der Pfanne in Öl braten.

Schmecken sehr gut mit Reis und Salat und sind auch Burger-

tauglich!

Kartoffellaibchen



Für die Laibchen **mehlige Kartoffeln** (ca 1kg) im Druckkochtopf 10-15 min kochen, schälen und dann durch die Kartoffelpresse drücken (wenn so etwas nicht vorhanden ist, dann Stampfer nehmen oder mit Gabel zerdrücken). Zu dieser Masse nun **Mehl** hinzufügen (ca 1/8 -1/4 l), ordentlich **salzen, pfeffern** und mit weiteren Gewürzen und Kräutern nach Lust und Laune würzen. **Muskatnuss** passt z. B. sehr gut und auch frische **Petersilie**.

Aus diesem Teig Laibchen formen, in der Pfanne kurz auf beiden Seiten anbraten und mit frischem grünen Salat servieren.