

Die Menge reicht für Vier


GOURMET
KIDS



Dein Rezept

> Sonnenblümchen <

www.gourmet-kids.at

> Mais- Gemüselaiichen <

Das brauchst du dafür:

- 200 g mehlig Kartoffeln
- 2 mittelgroße Karotten
- ½ roter Paprika
- 1 kleine Zwiebel
- ½ frischer Brokkoli
- 100 g Mais
- 40 g geschälte Sonnenblumenkerne
- 2 mittelgroße Eier
- 100 g geriebener Käse
- 150 g Brösel
- 50 g Grieß
- 2 gestrichene TL Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Messerspitze Cayennepfeffer
- Öl zum Anbraten

Tipp: Hat der Brokkoli gerade keine Saison, kauf doch den gefrorenen ein.

So einfach geht's:

1.

Koche die Kartoffeln, schäle und presse sie mit einer Kartoffelpresse.

2.

Entferne den Brokkolistrunk, wasche die Röschen, koche sie kurz und schneide sie danach in kleine Stücke.

3.

Putze die Karotten und schneide sie in feine Stifte. Wasche den Paprika, entferne den Strunk und das Kerngehäuse und schneide ihn in ca. 2 cm lange und 0,5 cm breite Streifen. Schäle die Zwiebel und schneide sie in feine Würfel.

4.

Knete Kartoffeln, Eier, Grieß, Semmelbrösel, Salz und Gewürze zu einem Teig und mische danach das Gemüse unter. Lasse ihn für mindestens 30 Minuten ziehen.

5.

Rolle die Masse aus (ca. 2 cm dick) und steche daraus Sonnenblümchen mit einem Keksausstecher aus. Brate die Laiichen zum Schluss in einer Pfanne mit etwas Öl heraus, bis sie goldbraun sind - fertig sind die Sonnenblümchen!