

SPINAT KAROTTEN LAIBCHEN (vegan)

MITTAGESSEN/ABENDESSEN



ZUTATEN (4 PORTIONEN)

100 g Spinat
2 mittelgroße Karotten
100 g Haferflocken (kleinblättrig)
2 Stangensellerie (nur grüne Blätter)
1 Zitrone (gepresst)
1/2 Bund Petersilie
3 EL Buchweizenmehl
Rapsöl
Kräutersalz
Zitronensaft
200 g Karfiol
8 Cocktailtomaten (Dekoration)
150 g Blattsalat (Dekoration)



ZUBEREITUNG: 30 Minuten

Die kleingezupften Spinatblätter mit Wasser bedeckt 10 Minuten dünsten und auskühlen lassen.

Karfiol zerteilen und in Wasser 15 Minuten bissfest dünsten.

Karotten putzen und fein raspeln und mit Zitrone beträufeln.

Die in Wasser eingeweichten Haferflocken mit den klein geschnittenen Stangensellerieblättern, der fein gehakten Petersilie, den geriebenen Karotten und den kleinen Spinatblättern gut vermischen.

Mit Kräutersalz und Zitrone gut abschmecken.

Flache Laibchen formen und in Buchweizenmehl wenden. Etwas Rapsöl in eine beschichtete Pfanne gießen und auf mittelstarker Hitze ca. 3 – 4 Minuten pro Seite anbraten.

Blattsalat und Cocktailtomaten mit dem Karfiol und den Laibchen auf einen Teller anrichten.

VIEL SPASS UND GUTEN APPETIT!

Autorin: Andrea Kliment

Mehr Rezepte unter <https://myvitality.at/rezepte/>

Mehr über die Vitaluhr unter <https://myvitality.at/>