

Erdäpfel-Zucchini-Laibchen



Foto: ichkoche.at/Blanka Kefer

Zubereitung:

1. Erdäpfel schälen und ca. 20 Minuten in heißem Wasser kochen. Einstweilen die Zucchini waschen und grob raspeln. Die gehobelten Zucchini gut mit den Händen ausdrücken, so dass überschüssiges Wasser verloren geht.
2. Sobald die Erdäpfel gar sind, durch eine Kartoffelpresse drücken oder mit einer Küchenreibe grob zerreiben.
3. Die Petersilie waschen und die Blätter klein hacken.
4. Die Erdäpfel mit den geriebenen Zucchini vermengen und den Frischkäse, Mehl sowie die Petersilie darunter mischen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnuss würzen.
5. Aus der Masse gleichgroße flache Laibchen formen. Sollte die Masse schwer zum Formen sein, so geben Sie einfach noch 1-2 EL Mehl darunter.
6. Jedes Laibchen zunächst in Mehl wenden, durch die verquirlten Eier ziehen und zum Schluss noch in Bröseln wälzen.
7. In einer Pfanne daumenhoch Öl erhitzen und die panierten Laibchen darin schwimmend herausbacken.

[Das Video zum Rezept gibt es hier.](#)

Tipp:

Sie können die Laibchen variieren, indem Sie noch gehobelte Karotten unter die Masse mischen.

Dieses Rezept ist auch bei Lactoseunverträglichkeit zu genießen: verwenden Sie einfach lactosefreien Frischkäse.

Servieren Sie die Laibchen auf [grünem Salat](#).

Kochdauer: 15 bis 30 min

Schwierigkeit: Eier-Koch

Menüart: Beilage, Hauptspeise

Region: Österreich

Eigenschaften: vegetarisch, laktosefrei

Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g Erdäpfel (am besten mehlig)
- 350 g Zucchini
- 300 g Frischkäse
- 1/2 Bund Petersilie (frisch)
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Muskatnuss
- 100 g Mehl

Zum Panieren:

- 100 g Mehl
- 100 g Brösel
- 2 Eier