



Süßkartoffel-Karotten-Laibchen

Zutaten (für 12 Laibchen)

400 g Süßkartoffeln

300 g Karotten

1 Zwiebel

3 EL Rapsöl

100 g geriebener Käse

1 Handvoll Petersilie gehackt

Salz, Pfeffer, Muskat

2 EL Vollkornsemmelbrösel

1 Ei

2 EL Sonnenblumenkerne

Dip:

125 g Naturjoghurt

125 g Sauerrahm

1 EL Apfelessig

1 TL Estragonsenf

Kräuter der Saison

Etwas Saft einer Zitrone

Zubereitung

Süßkartoffeln und Karotten schälen und grob mit einer Reibe raspeln.

Zwiebel schälen und in feine Würfel scheiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Zwiebel glasig anbraten.

Nebenbei kann der Käse gerieben werden. Zwiebel, Käse, Petersilie, Ei, Brösel, Sonnenblumenkerne, Muskat und eine gute Prise Salz und Pfeffer mit der Süßkartoffel-Mischung vermischen. Forme daraus 12-14 Laibchen.

Danach das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Laibchen von beiden Seiten goldbraun anbraten. Das Backrohr auf 175 Grad Heißluft vorheizen, die Laibchen auf ein Backblech geben und für ca. 15 Minuten backen lassen.

Für den Dip den Saft der Zitrone auspressen und mit dem Sauerrahm und Joghurt verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Essig und Senf abschmecken

