

## Sendungsdokument „Silvia kocht“

Fotocredit: Simeon Baker



### Gemüseläibchen mit Tomatensauce

**Koch: Karl Ploberger**

#### Zutaten

(4 Personen)

Für die Gemüseläibchen

- 1 kleine Zwiebel
- 150 g Sellerie
- 150 g Karotten
- 150 g Lauch
- 2 Eier
- 2 EL Mehl
- 4 EL Semmelbrösel
- 1 Msp. Kurkumapulver
- Salz
- Pfeffer
- Sesam zum Wälzen
- neutrales Pflanzenöl zum Anbraten

Für die Tomatensauce

- 1 l Tomatensugo (Einmachglas-Ernte aus dem eigenen Garten oder passierte Tomaten)
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- evtl. etwas Gemüsebrühe

Für den Salat

- verschiedene Blattsalate

Quelle: ORF extra

- verschiedene Kräuter nach Wahl
- Salz
- Pfeffer
- 4 EL Apfelessig
- 8 EL Pflanzenöl

### Zubereitung

1. Für die Gemüselaiabchen zuerst das Gemüse waschen und putzen. Dann die Zwiebel und den Lauch fein hacken und die Karotten und den Sellerie mit einer Reibe fein reiben.

2. Nun erst die Zwiebeln, dann die Sellerie-Raspeln und zuletzt die Karotten-Raspeln und den Lauch in einer Pfanne in etwas Pflanzenöl anbraten und anschließend auskühlen lassen.

3. Währenddessen die Eier, das Mehl und die Semmelbrösel in einer Schüssel vermengen. Dann die leicht überkühlte Gemüse-Masse untermengen und alles mit dem Kurkumapulver, etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Aus der Masse kleine Laibchen formen, diese in Sesam wälzen und in einer Bratpfanne in reichlich Pflanzenöl auf beiden Seiten goldgelb braten.

5. Für den Salat die Blattsalate waschen, schleudern, in mundgerechte Stücke zupfen und in eine Schüssel geben. Die Kräuter feinschneiden und unter den Salat mischen. Den Apfelessig und das Pflanzenöl mit einem Schneebesen in einer kleinen Schüssel vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat und die Kräuter geben.

6. Für die Tomatensauce das Sugo (oder die passierten Tomaten) in einem Topf aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Je nach Geschmack evtl. mit etwas Gemüsebrühe verdünnen.

7. Zum Schluss die Gemüselaiabchen mit der Tomatensauce auf einem flachen Teller anrichten und den Salat dazu servieren.