



ENERGIELAIBCHEN

Für ca. 60 große Laibchen - gerne die Masse halbieren

500 g rote Linsen (trocken)

500 g Hirse (trocken)

5 Eier

3 Zwiebeln und 2-3 Knoblauchzehen

200 g geriebener Käse

ca. 100 g Maisgrieß

ca. 200 g Mehl

5 Suppenwürfel

Frische Petersilie, Oregano

Kräutersalz und Pfeffer

Öl zum Herausbacken

Linsen und Hirse getrennt in Wasser mit den Suppenwürfeln weich kochen. Anschließend gut abtropfen und etwas auskühlen lassen. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und in etwas Öl glasig anrösten. Linsen, Hirse, Zwiebeln und Knoblauch in einer großen Schüssel vermengen. Eier, geriebenen Käse, Maisgrieß, Mehl und die Kräuter dazugeben. Alles gut vermischen und kräftig mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Tipp: Zuerst nur etwa 150 g Mehl verwenden und den Rest nach Bedarf dazugeben. Die Masse soll sich gut formen lassen.

5. Mit den Händen Laibchen formen und in einer Pfanne mit etwas Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun herausbacken, bis sie auch innen gut durchgegart sind.

Unser Tipp: Wir servieren die Energie-Laibchen am liebsten mit einem Dip aus Sauerrahm und Topfen, verfeinert mit Salz, Senf, Pfeffer, Knoblauch, frischen Kräutern und einem Schuss steirischem Kernöl. Viel Freude beim Nachkochen und lasst sie euch schmecken!