

Zurück zur Natur - Bruck an der Mur

Laubfrösche im Paradeisteich

Mangoldblätter blanchieren

1 kg Styria Beef Faschiertes

2 Zwiebel und 3 Knoblauchzehen fein würfeln und in Öl anbraten

3 Eier

Salz und Pfeffer

gehackte Petersilie

Aus dem Faschierten, den angebraten Zwiebeln und Knoblauch, Eiern und Gewürzen durch kräftiges Kneten eine bindige Masse fertigen.

Mangoldblätter auflegen, Fülle zu einem Knödel formen, auf die einzelnen Blätter legen, zusammenschlagen und anschließend einrollen.

In eine Kasserolle legen und mit einer fruchtigen Paradeissoße übergießen.

Im Backrohr bei 170°C etwa 30min backen.

Als Beilage empfehlen wir gekochte Erdäpfel.

Die vegetarische Variante:

Flockenmischung mit Wasser ansetzen

Je 150g Flockenmasse 1 Ei und nach Wunsch 50g Käse

Salz

Pfeffer

Gehackte Petersilienblätter

Zubereitung wie oben

Die vegane Variante:

Als Fülle verwendet man Erdäpfelpüree.