Gemüseschöberl

Kategorien:	Backen, Blechkuchen, Buffets, Diabetiker, Gemüse, Gerichte mit TK-Produkten, Ofengerichte, Suppen/Eintöpfe, Vegetarisch
Land / Stil:	k.A. / k.A.
Bewertung:	(noch nicht bewertet)



Zutaten

70 g Mehl, glattes
2 Eigelbe
3 Eiweiß
2 EL Karotten, klein gewürfelt
2 EL TK-Erbsen, diese kurz blanchiert
2 EL Sellerie, kleinwürfelig geschnitten
2 EL Lauchstange (Porree), klein geschnitten
1 EL Petersilie, gehackt
Salz
Muskatnuss, etwas davon abgerieben

Zubereitung

Gemüse in ganz wenig Wasser weich dämpfen, leicht salzen.
Danach auf Küchenkrepp gut abtropfen lassen.
Eiweiß zu steifem Schnee schlagen.
Zuerst Eigelbe, dann gesiebtes Mehl in den Eischnee einarbeiten.
Mit Salz und etwas frisch geriebener Muskatnuss wie Petersilie würzen.
Backblech mit Backpapier belegen.
Masse ca. fingerdick mit einer Teigkarte auf das Backpapier auftragen.
Vorgegartes Gemüse gleichmäßig auf den Teig verteilen.
Im auf 220°C vorgeheizten ca. 8 Min goldbraun backen.
Suppeneinlage vor dem Servieren in die Suppe einlegen.