

Rezept für deine Veranstaltung

# Rohren-Schafskäse Laibchen / Zucchini-Bergkäse Laibchen



## Meine Einkaufsliste

### Zutaten für 100 Personen

#### **Rohren-Schafskäse Laibchen:**

8,5 kg Rohren  
2,5 kg grobe Haferflocken  
2,25 kg Schafskäse  
13 Eier  
13 große Zwiebeln  
25 Zehen Knoblauch  
320 ml Sojasauce  
Frisches Basilikum  
Salz, Chili  
Butterschmalz

#### **Zucchini-Bergkäse Laibchen:**

9 kg Zucchini  
2,4 kg grobe Haferflocken  
2,5 kg Bergkäse  
13 Eier  
13 große Zwiebeln  
25 Zehen Knoblauch  
Majoran, Salz, Pfeffer  
Butterschmalz



# Rohren-Schafskäse Laibchen / Zucchini-Bergkäse Laibchen

Rote Bete (Rohren) ist ein wahres regionales Superfood. Reich an Vitamin B, Kalium, Eisen und Folsäure wirkt sie blutreinigend, entsäuert den Organismus, senkt Bluthochdruck und regt den Stoffwechsel an. Gleichzeitig stärkt sie das Immunsystem und besitzt eine entzündungshemmende Wirkung. Sie ist sehr gut lagerbar, vielseitig einsetzbar und schmeckt, richtig zubereitet, einfach nur köstlich.

Zucchini sind äußerst zuverlässig gedeihende Gemüsepflanzen, die unkompliziert im eigenen Garten gezogen werden können. Kaum ein Gemüse ist so vielseitig kulinarisch verwertbar. Mit dem geringen Kalorien- und vergleichsweise hohen Nährstoffgehalt stellen Zucchini eine herrliche Bereicherung für die sommerliche Küche dar.

## Zubereitung Rote-Bete-Schafkäse Laibchen

1. Die rohen Rohren waschen und mit einer Reibe raspeln, den Schafskäse mit den Händen fein zerreiben und in eine Schüssel geben. Die Zwiebeln fein schneiden, Haferflocken, Ei, Sojasauce, Knoblauch, Basilikum, Salz und Pfeffer in die Schüssel dazu geben. Die Zutaten gut vermengen und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.
2. Am nächsten Tag dann von Hand Laibchen formen und in einer Pfanne in Butterschmalz herausbacken. Wer Fett sparen will, kann die geformten Laibchen auch im Backrohr 12 min bei 180 °C backen, sie anschließend wenden und für weitere 10min backen.

## Zubereitung Zucchini-Bergkäse Laibchen

1. Die Zucchini waschen und mit einer Reibe raspeln, den Bergkäse ebenfalls raspeln. Die Zwiebel fein schneiden und alle Zutaten in eine große Schüssel geben. Die Zutaten gut vermengen und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.
2. Am nächsten Tag dann von Hand Laibchen formen und in einer Pfanne in Butterschmalz rausbacken. Wer Fett sparen will kann die geformten Laibchen auch im Backrohr 12min bei 180 °C backen, sie anschließend wenden und für weitere 10min backen.

100 Rote-Bete-Schafkäse Laibchen kosten € 60

100 Zucchini-Bergkäse Laibchen kosten € 70



Ihr könnt die Laibchen gerade im Sommer vielseitig einsetzen – zum Grillen, für vegetarische Burger, zum Salat oder als Begleitung zum Kartoffelpüree.



GREEN EVENTS TIROL ist eine Initiative von Klimabündnis Tirol und Umwelt Verein Tirol in Zusammenarbeit mit dem Land Tirol zur Förderung einer umwelt- und sozialverträglichen Veranstaltungskultur.