

HERZHAFTE PASTINAKENRIEGEL

Zutaten für ca. 12 Portionen:

- ca. 50 g Pastinaken
- ca. 60 g Möhren
- ca. 80 g Zucchini
- 2 kleine Lauchzwiebel
- 40 g geriebener Gouda
- 3 Eier
- 2 TL natives Olivenöl
- 2 TL Petersilie
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Mehl

Zubereitung:

Den Ofen auf ca. 180C vorheizen und eine rechteckige, flache Backform fetten (Auflaufform, Brownieform).

Die Pastinaken und Möhren waschen, schälen und fein reiben. Die Zucchini ebenfalls waschen und fein reiben. Die Lauchzwiebel waschen und in kleine Ringe schneiden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin anbraten, bis es weich ist. Dann kurz abkühlen lassen.

Die abgekühlte Gemüsemasse in eine Schüssel füllen und mit den Eiern, dem Käse, der feingehackten Petersilie und dem Mehl gut miteinander vermischen. Mit den Gewürzen abschmecken.

Die Masse in die Backform geben und glatt streichen. Das ganze für ca. 10-15 Minuten im Ofen backen und dann für ca. 10 Minuten abkühlen lassen. Anschließend in kleine Stücke schneiden.