

# GEMÜSE- TALER MIT KÄSE

und  
Reibekäse  
Gouda

## HAUPTSPEISE

### ZUTATEN

Für 4-5 Personen:

200 g Möhren  
1 Zucchini  
150 g Semmelbrösel oder 2 –  
3 Scheiben altes Brot  
2 – 3 Frühlingszwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
2 – 3 Eier  
1 Brokkoli  
150 g Heinrichsthaler Gouda  
Reibekäse

**Benötigt wird:**

Backblech  
Backpapier

### ZUBEREITUNG

ca. 40 min

### ZUBEREITUNG

Bei diesem Rezept könnt ihr euch hinsichtlich der Zutaten austoben. Wer lieber Kartoffeln mag, kann diese ebenfalls integrieren oder den Brokkoli durch Blumenkohl ersetzen. Pilz-Fans können zusätzlich Champignons verwenden. Alles ganz nach euren Vorlieben und perfekt zur Resteverwertung von übrig gebliebenem Gemüse oder Brot vom Vortag.

Das Gemüse gründlich waschen und abtrocknen. Die Möhren und die Zucchini mittelfein reiben. Die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden und den Knoblauch fein hacken. Den Brokkoli ebenfalls klein schneiden. Das Brot in kleine Würfel schneiden oder zerbröseln.

Nun alles in eine Schüssel geben. Zwei Eier, die Semmelbrösel bzw. Brotwürfel sowie den Reibekäse dazugeben und gründlich verrühren.

Jetzt gilt es, die Gemüse-Masse auf seine Festigkeit zu testen. Dafür am besten eine kleine Menge in eine Handfläche geben und mit der anderen Hand leicht flach drücken. Lässt sich der Taler von einer Hand in die andere geben, ohne zu zerfallen oder anzukleben, könnt ihr mit dem nächsten Schritt fortfahren.

Passt die Konsistenz noch nicht? Dann gibt's hier die Tipps dazu:

- Der Teig ist zu klebrig: Mehr Semmelbrösel bzw. Brot-Würfel dazugeben.
- Die Taler fallen auseinander: Noch ein Ei und etwas Reibekäse dazugeben.



# GEMÜSE-TALER MIT KÄSE

und  
Reibekäse  
Gouda

HAUPTSPESI

## ZUBEREITUNG

Ist der Teig jetzt perfekt, könnt ihr mit dem Formen beginnen. Dafür jeweils eine kleine Menge in der Hand zu einem 1 cm flachen Taler drücken. Die Taler sollten ähnlich dick sein, damit sie gleichmäßig garen.

Anschließend die Gemüse-Taler auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und dabei etwas Abstand dazwischen lassen. Bei 200 °C Ober- und Unterhitze etwa 10 bis 15 Minuten im Ofen backen. Zwischenzeitlich den Bräunungsgrad prüfen.

Sobald die Taler gold-braun sind, aus dem Ofen nehmen und direkt warm genießen.

Kinder mögen dazu besonders gern Frischkäse, frische Dips, Soßen oder Guacamole. Bei Lagerung im Kühlschrank sind die Gemüsetaler auch am nächsten Tag ein toller kalter Snack für Zwischendurch.

Lasst es euch munden und habt viel Freude beim Kombinieren und Ausprobieren!

*Guten  
Appetit!*