



Kartoffel-Gemüsetaler mit Tomatensauce

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
45min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, mehligkochend	500 g
Salz	
Zwiebeln, gelb	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Öl	5 EL
Tomaten, gehackt	400 g
Gemüsebrühe	100 ml
Tomatenmark	1 EL
Pfeffer, schwarz	
Zucker	1 TL
Karotten	300 g
Zucchini	1 St.
Petersilie, frisch	10 g
Eier	1 St.
Emmentaler gerieben	50 g
Speisestärke	2 EL
Paniermehl	6 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, große Pfanne, grobe Reibe

1. Kartoffeln waschen, schälen und grob in ca. 1,5 cm große Stücke würfeln. In einem Topf Kartoffelwürfel mit kochendem Salzwasser bedeckt aufkochen und anschließend auf mittlerer Stufe ca. 15–20 Min. weich garen.
2. Inzwischen Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch ebenfalls schälen und fein hacken. In einem Topf 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und darin die Hälfte der Zwiebeln ca. 2–3 Min. glasig andünsten. Tomaten, Brühe und Tomatenmark zufügen, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und ca. 10 Min. dicklich einköcheln lassen, dabei Tomaten etwas zerdrücken.
3. Mittlerweile Karotten schälen, Zucchini putzen, Enden entfernen, beides in eine Schüssel raspeln und restliche Zwiebeln unterheben. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und alles darin ca. 3–4 Min. andünsten. Im Anschluss etwas abkühlen lassen. Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und grob hacken.
4. Kartoffeln abgießen, im Topf etwas ausdampfen lassen und zerstampfen. Karotten-Zucchini-Mix, Ei, Kräuter, Käse und Stärke zufügen. Alles intensiv vermengen und kräftig würzen.
5. Aus der Masse 8 gleich große Taler formen und gleichmäßig in Paniermehl wenden. In einer Pfanne übriges Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Taler im heißen Öl rundherum ca. 5–6 Min. knusprig und goldbraun braten. Sauce abschmecken und dazu servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	415 kcal
Kohlenhydrate	55 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	17 g