

# Kastanienlaibchen mit Gemüse und Kernölsauche



**Hauptspeise**  
Rezeptart



**60 Minuten**  
Zubereitung



**mittel**  
Schwierigkeit



## Zutaten für 2-3 Portionen

### Laibchen-Masse:

150 g gekochte Edelkastanien  
100 g Dinkelbrot  
10 g Haferkleie  
1 EL Stärkemehl  
50 g Lauch  
40-50 g Zwiebel  
Gewürze: ½ TL Salz, Pfeffer,  
Muskatnuss  
Kräuter: Petersilie, Majoran  
25-50 ml Wasser  
Semmelbrösel zum Formen/Wenden

### Beilage:

300 g Wurzelgemüse  
1 Fenchelknolle  
Pflanzenöl und Salz zum Schwenken

### Sauce:

3 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.  
1 EL Mehl, glatt  
ca. ¼ l Wasser (zB Kochwasser vom  
Gemüse)  
2 EL Kräuter (Rosmarin, Thymian,  
Petersilie)  
½ TL vegane Suppenwürze  
Salz, Pfeffer

## Zubereitung

Dinkelbrot und Kastanien in kleine Stücke schneiden. Lauch und Zwiebel klein schneiden, zusammen mit Brot und Kastanienwürfel, Haferkleie, Gewürzen, Kräutern und Stärkemehl gut vermengen. Zum Schluss Wasser zugeben so dass eine formbare Masse entsteht, diese circa 30 Minuten rasten lassen.

In der Zwischenzeit geschältes Wurzelgemüse und Fenchelknolle waschen und in mundgerechte Stücke schneiden, anschließend im Wasserdampf weichdünsten (sollte noch bissfest sein).

Aus der Masse 6 flache Laibchen formen, kurz beidseitig in Semmelbrösel wenden und bei mäßiger Hitze (2/3 der Maximalhitze) in Pflanzenöl beidseitig anbraten (brennt bei zu starker Hitze leicht an).

Gedünstetes Gemüse in etwas Pflanzenöl schwenken und nach Belieben salzen.

Für die Sauce das Kürbiskernöl vorsichtig erhitzen, Mehl einrühren und kurz aufschäumen lassen, anschließend mit Wasser aufgießen und leicht köcheln lassen bis eine leicht dickliche Sauce entsteht. (Achtung: Sauce dickt beim Abkühlen nach – bei Bedarf mehr Wasser zugeben!) Mit Kräutern, Suppenwürze, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Rezept von Mag. Theresia Fastian, [www.fastian.at](http://www.fastian.at) / Foto: Stefan Kristoferitsch**