



**Zeitaufwand:**  
**Vorbereitung:**  
1/2 Stunde

**Kochzeit:**  
ca. 20 Minuten

### Zutaten

- 1 bis 2 Stangen Lauch
- 1 bis 2 Karotten
- 3 mittelgroße Kartoffeln
- 1 Esslöffel Mehl
- 1 Ei Größe M
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Paprika und gemahlener Kümmel
- Butterfett oder Ghee



## Lauch-G'röstel

### So geht es...

- den Lauch putzen, dabei möglichst viel vom dunklen Grün behalten. Um alle Erde aus dem Lauch zu bekommen, wird er der Länge nach aufgeschlitzt und gründlich durchgespült.
- vom weißen Teil her zum dunklen in immer feinere Ringe schneiden. Der weiße Teil ist so zart, dass er beim Braten oder Kochen sehr schnell zerfällt, während der dunkle geschmackvolle Teil schön dünn geschnitten werden muss, damit man die Fasern nicht spürt.
- nochmal durchspülen und mit der Salatschleuder trocken schleudern
- die Kartoffeln und die Karotten schälen und mit der groben Seite der Vierkantreibe hobeln.
- mit Salz bestreuen und ungefähr 15 Minuten ziehen lassen. Auf ein sauberes Geschirrtuch geben und kräftig ausdrücken, bis keine Flüssigkeit mehr kommt.
- mit dem Lauch vermengen. Das aufgeschlagene Ei darunterheben. Mit Mehl bestreuen und alles mit reichlich Pfeffer, Muskat, Paprika und etwas gemahlenem Kümmel vermischen.
- Das gibt eine verhältnismäßig trockene Masse.
- in einem kleinen Pfännchen dünne Bratlinge ausbacken - G'röstel!

Ich mache immer mehr davon (Faulheit)! Ein paar werden zum sofortigen Verzehr knusprig fertig gemacht. Der Rest von beiden Seiten 2 bis 3 Minuten bei mittlerer Hitze hellbraun gebacken und einzeln eingefroren.

Dann bei Bedarf ohne vorher aufzutauen fertig gebacken, ist das eine schnelle und leckere Beilage zu Fleisch, Fisch oder Gemüse.

Auch mit einem Quark- oder Joghurt-Dip schmecken die G'röstel hervorragend.