

Rezeptidee für Knusprige NoWaste-Taler

ca. 250 g Nudeln, gekocht
(oder Reis oder Quinoa...)
ca. 300 g Reste von Zucchini,
Möhren, oder anderem Gemüse
1 Zwiebel oder Schalotte
1 Handvoll Rucola, frische
Kräuter nach Belieben
3 Eier, 6 EL geriebener Käse
(Käsereste, Parmesan o.ä.)
5 EL Mehl, 1-2 EL Öl, Salz & Pfeffer

**Tipp für
Nicht-Veggies:**
auch gerne einfach
Schinken- oder
Wurst-Reste mit in
die Taler-Masse
geben.

Lasst Eurer Fantasie freien Lauf!

Zucchini und / oder evtl. weiteres Gemüse schälen und raspeln.
Rucola (und evtl. weitere Kräuter) waschen und hacken.
Die Nudeln oder den Reis in eine große Schüssel geben und mit dem Gemüse,
Rucola und Käse mischen. Dann mit Kräutern, Salz und
Pfeffer würzen und die drei Eier unter die Masse geben.

Die Masse ist nun ziemlich feucht und hält noch nicht zusammen.
Daher nun esslöffelweise Mehl einarbeiten, bis gerade etwas Bindung
entsteht. Die Masse darf ruhig noch etwas bröselig sein.
1-2 EL Öl in Deine Vitana-Pfanne geben und diese
erhitzen. Dann mit einem großen Esslöffel etwas
Masse abstechen und mit der freien Hand auf dem
Esslöffel festdrücken, so dass sie ihre Form behält.
Vom Löffel vorsichtig in die Pfanne gleiten lassen
und dort den Taler etwas flachdrücken, ohne dass er
dabei auseinanderfällt. Nach ein paar Minuten bildet sich eine schöne goldene Kruste am Bo-
den des Talers, die stabil genug ist, um einen
Bratenwender darunter zu schieben. Mit Schwung umdrehen,
um die andere Seite ebenfalls knusprig anzubraten.

**Durch die spezielle Oberfläche Deiner Vitana-Pfanne sparst
Du Fett und brätst trotzdem lecker knusprig!**

Energiespartipp: Es genügt übrigens, auf mittlerer Stufe zu braten,
da der wertige Aluguss der Pfanne die Hitze super leicht verteilt und hält!
Zu den knusprigen Talern passen Grillsaucen, die man ja meistens
vorrätig hat, oder auch frischer Quark.