Dinkellaibchen

Dauer: Mittel Kategorie: Hauptspeisen Vegetarisch Saison: Ganzjährig



Zutaten

375 G	Dinkelschrot
750 ML	Wasser
1	Suppenwürfel
1	mittelgroße Zwiebel
3	Knoblauchzehen
3	Eier
2	mittelgroße Karotten
1 EL	glattes Mehl
	Salz, Pfeffer, Majoran, Petersilie
	Öl zum Braten

Zubereitung

1. Den Dinkelschrot gemeinsam mit dem Wasser und dem Suppenwürfel kurz aufkochen.
2. Die Masse für ca. 50 Minuten zugedeckt quellen lassen.
3. Währenddessen werden die Beilagen vorbereitet.
4. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und kleinwürfelig schneiden.
5. Die Karotten schälen und fein raspeln.
6. Zum Schluss werden alle Zutaten miteinander vermengt.
7. Das Öl in einer Pfanne erhitzen.
8. Mithilfe eines Eisportionierers werden Kugeln aus der Masse gestochen.
9. Ins heiße Öl gelegt und mit einem Pfannenwender zu Laibchen plattgedrückt.
10. Die Laibchen werden nun beidseitig angebraten.
11. Beachte beim Braten immer die Temperatur des Öls.

    Nicht zu heiß anbraten, damit die Laibchen außen nicht verbrennen, bevor sie innen durchgegart sind.

12.

Als Beilagen eignen sich besonders gut Salzkartoffeln,

Salat und eine kalte Schnittlauchsauce.

SEMINAR
BÄUER
INNEN