Nah&Frisch



Iris Platzer User

Gerstenlaibchen

Hauptspeise Rezept-Gewinnspiel Vegetarisch

Zubereitung

Wasser, Sojasauce, Lorbeerblatt und Wacholderbeeren aufkochen, Grünkernschrot unter kräftigem Rühren einlaufen und gut aufkochen lassen, dann ca. 20 Min. bei ausgeschalteter Herdplatte zugedeckt ausquellen und etwas abkühlen lassen. Alle übrigen Zutaten gut einkneten, abschmecken, Laibchen formen und in einer Pfanne in Öl herausbacken. Mit Salat oder Letscho und Kartoffelpüree servieren.

Zutaten

- 150 g Gerste geschrotet
- 3 dl Wasser
- 1 EL Sojasauce
- 1 Lorbeerblatt
- 2 zerdrückte Wachholderbeeren
- 1 fein gehackte Knoblauchzehen
- 1 fein gehackte Zwiebeln
- 1 Karotten fein gerieben
- 50 g Topfen
- 1 TL Senf
- 1/2 geriebene Biozitronenschale
- 1 EL Majoran getrocknet
- Kräutersalz
- Pfeffer
- Vollkornbrösel zum Eindrehen
- Olivenöl