

Gerstenlaibchen

ZUBEREITUNG

Wasser, Sojasauce, Lorbeerblatt und Wachholderbeeren 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
Biozitrone

1 EL Majoran getrocknet

Kräutersalz

Pfeffer

Vollkornbrösel zum
Eindrehen

Olivenöl