

Dinkellaibchen

(von Elisabeth Spari)

Der Dinkel ist eine alte Weizenform die nussartig schmeckt. Früher wurde er auch in Europa in großen Mengen angebaut. Da Weizen jedoch ertragreicher ist, hat diese Getreideart den Dinkel Großteiles ersetzt. Heute wird Dinkel vor allem in der biologischen Landwirtschaft wieder vermehrt angebaut. Er punktet mit seinem hohen Anteil an Ballaststoffen, ungesättigten Fettsäuren und hochwertigem Eiweiß.

Zutaten:

- 150g Dinkelflocken
- 300ml Gemüsebouillon
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Stück Karotten
- 2 Eier
- Salz, Knoblauch, Majoran
- Brösel zum Binden
- Öl zum Anbraten

Zubereitung:

Dinkelflocken mit kochend heißer Suppe übergießen, ca. 30 Minuten ausquellen lassen. In der Zwischenzeit Zwiebel brunoise schneiden, Karotten raffeln. Wenn 30 Minuten vergangen sind, gequollene Flocken mit restlichen Zutaten vermengen, mit Bröseln binden und Laibchen formen. In Öl anbraten und auf Küchenrolle abtropfen lassen.

Serviervorschlag: Mit selbstgemachtem Karottensalat, gebröseltem Karfiol und Sauerrahmdip servieren.

