Linsen-Gerstenlaibchen mit Schafsjoghurt und Salat

Dauer: Mittel

Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen

Saison: Ganzjährig

Für: 4 Personen

Verfasst von: Rudi Pichler

Zutaten

Linsen-Gersten-Laibchen

1	Zwiebel
250 G	eingeweichte Hülsenfrüchte
100 G	Gersten- oder Haferflocken
100 G	Pilze
1	Knoblauchzehe
1	Ei
	Salz

	Pfeffer
	Petersilie
	Käsescheiben zum Überbacken

Sauce

250 G	Schafsjoghurt
100 G	Topfen
1	Knoblauchzehe
	Salz
	Thymian

Salat

1 KG	Salat
1 TEIL	Apfelessig
1 TEIL	Wasser
2 TEILE	Öl
2 EL	Honig
1 EL	Senf
1	gehackte Knoblauchzehe
	Salz

Zubereitung

Linsen-Gersten-Laibchen

1. Die Zwiebel mit den Pilzen in Butter anrösten.
2. Knoblauch beimengen, leicht mitrösten, mit den eingeweichten, gekochten Hülsenfrüchten und Gersten- oder Haferflocken im Kutter leicht mixen.
3. Ein Ei untermischen und mit den Gewürzen abschmecken.
4. Die Masse in eine Ausstechform pressen und von beiden Seiten anrösten.
5. Die Laibchen auf ein Blech legen und mit einer Scheibe Käse bestücken und bei 180°C 10 Min. backen.

Sauce

1. Für die Sauce das Joghurt mit Topfen, Knoblauch, Salz und Thymian vermengen.

Dressing

1. Alles in ein Glas mit Schraubverschluss und schüttelten bis sich eine viskose Konsistenz ergibt.

Isst-Gut-Rezept, Hülsenfrüchte-Tag

Rezept zum Film: Die Reise auf den Gipfel der Salzburger Ernährungspyramide