



Dauer: Mittel
Kategorie: Hauptspeisen
Saison: Ganzjährig
Für: 4 Personen
Verfasst von: Salzburg schmeckt

Zutaten

90 G	Dinkel (grob geschrotet)
100 ML	Milch
1 TL	Salz
75 G	Gemüse der Saison
20 G	frische Kräuter
5 G	Sonnenblumenkerne
250 G	Sauerrahm
10 G	gehackte Dillstängel

1	gelbe Zwiebel
1	Knoblauch

Zubereitung

- 1. Dinkel mit der halben Menge Milch vermischen.
- 2. Gemüse fein reiben, Kräuter, Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
- 3. Sonnenblumenkerne kurz ohne Butter rösten.
- 4. Alles vermischen und Flüssigkeit nach Bedarf dazugeben.
- 5. Halbe Stunde quellen lassen.
- 6. Laibchen formen und in Butter herausbacken.
- 7. Sauerrahm mit Salz und Dill vermischen und zu Laibchen reichen.