



Dauer: Mittel

Kategorie: Hauptspeisen Vegetarisch

Saison: Ganzjährig Sommer

Für: 4 Personen

Verfasst von: Maria Listberger

Zutaten

375 G Dinkelschrot

750 ML Wasser

1 Suppenwürfel

1 mittelgroße Zwiebel

3 Knoblauchzehen

3 Eier

2 mittelgroße Karotten

1 EL glattes Mehl

Salz

Pfeffer

Majoran

Petersilie

Öl zum Braten

Zubereitung

1. Den Dinkelschrot gemeinsam mit dem Wasser und dem Suppenwürfel kurz aufkochen.
 2. Die Masse für ca. 50 Minuten zugedeckt quellen lassen.
 3. Währenddessen werden die Beilagen vorbereitet.
 4. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und kleinwürfelig schneiden.
 5. Die Karotten schälen und fein raspeln.
 6. Zum Schluss werden alle Zutaten miteinander vermengt.
 7. Das Öl in einer Pfanne erhitzen.
 8. Mithilfe eines Eisportionierers werden Kugeln aus der Masse gestochen.
 9. Ins heiße Öl gelegt und mit einem Pfannenwender zu Laibchen plattgedrückt.
 10. Die Laibchen werden nun beidseitig angebraten.
 11. Beachte beim Braten immer die Temperatur des Öls.

Nicht zu heiß anbraten, damit die Laibchen außen nicht verbrennen, bevor sie innen durchgegart sind.

12. Als Beilagen eignen sich besonders gut Salzkartoffeln, Salat und eine kalte Schnittlauchsauce.