

77 Getreidelaiabchen/Getreideknödel

Für Vegi-Freaks!

ZUTATEN

(für 4 Portionen)
150 g geschrotetes Getreide
450 ml Wasser
1 Suppenwürfel
80 g Magertopfen
1 Karotte
½ kleine Zucchini
½ Zwiebel fein gehackt
1 Ei
1 El. Olivenöl
Salz, Pfeffer, Oregano
½ Bd. Petersilie
2 Knoblauchzehen

(300 g Olivenöl zum Herausbacken)

ZUBEREITUNG

- Wasser mit Suppenwürfel aufkochen, Getreideschrot einrieseln lassen und ca. 10 Minuten leicht kochen.
- Dann ca. 20 Min. zugedeckt auf der abgedrehten Herdplatte nachquellen lassen.
- Getreideschrotmasse auskühlen lassen.
- Gemüse waschen, Karotten schälen und wie die Zucchini reiben.
- Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in Olivenöl anrösten.
- Getreideschrot, Topfen, Gemüse, Zwiebel, Ei, Knoblauch, Oregano, Petersilie und Gewürze vermischen.
- Mit nassen Händen acht Laiabchen oder Knödel formen und auf ein Backpapier legen.
- Bei ca. 200 °C im Rohr für 15–20 Min. backen oder in Olivenöl herausbacken.

ARBEITSGERÄTE

- 4 Auswiegerteller
- 1 Waage
- 1 Sieb mit Unterteller
- 1 Messbecher
- 1 weiterer Topf mit Deckel
- 1 Bratpfanne
- 1 Schneidbrett
- 1 Universalmesser
- 1 Reibe
- 1 Schüssel
- 1 Kochlöffel
- 1 Backblech
- 1 Backschaufel

Zubereitungszeit: 60 Minuten
 (mit Quellzeit)



Maria Schuh

Die Masse wurde hier zu Knödel geformt und in Öl gebacken.