

Vegetarische Rezepte

Dinkelbratlinge

Gattung: Eier, Gemüse, Kräuter

250 g	Dinkel	-(2)
1/4 Liter	Hefe-Gemüsebrühe-Extrakt	2 Dosen Joghurt
150 g	Möhren	2 Essl. Creme fraiche
1	Zwiebel	2 Essl. Essigessenz
1	Bd. Schnittlauch	-evtl. die
	-(1)	-Hälfte
2	Eier	Honig
250 g	Magerquark	- nach Geschmack
	-(1)	Kresse
30 g	Grieß	2 Bd. Petersilie
	Salz	2 Bd. Dill
	Pfeffer	2 Bd. Schnittlauch
60 g	Butter	-(2)
100 g	Quark	

Dinkel über Nacht im Kalten Wasser einweichen. Am nächsten Tag im Einweichwasser mit Gemüsebrühe 90 Minuten kochen. Geschälte Möhren 20 Minuten mitgaren. Abtropfen lassen. Möhren sehr fein würfeln. Dinkel mit Möhren- und Zwiebelwürfeln, Schnittlauchröllchen(1) , Eiern, Quark(1) und Grieß vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 10-15 Minuten quellen lassen. Aus der Masse 8 Bratlinge formen, in heißer Butter von jeder Seite 3-4 Minuten braten.

Aus Quark(2), Joghurt, Creme fraiche, Salz, Pfeffer, Essigessenz und Honig, Kresse, Petersilie, Dill und Schnittlauch(2) eine Soße rühren.