



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

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