



DINKEL-TOFU-LAIBCHEN

ZUTATEN FÜR 5 PORTIONEN

10 dag Dinkel grob geschrotet, $\frac{1}{4}$ l Gemüsebouillon; 20 dag Tofu, 10 dag Magertopfen, 2 Dotter; 1 kleine Zwiebel, 1 mittelgroße Karotte, 1 kleine Petersilienwurzel, Öl; 5 dag geröstete Kürbiskerne, Salz, Pfeffer, frische Kräuter

ZUBEREITUNG

- o Vorbereiten des Arbeitsplatzes
- o Dinkel mit Gemüsebouillon bei geringer Hitze quellen lassen
- o Tofu in eine Schüssel reiben, Topfen und Dotter zugeben
- o Zwiebel und Wurzelwerk feinkwürfelig schneiden, in wenig Öl anbraten, zum Tofu geben
- o Geröstete Kürbiskerne grob hacken, mit dem gequollenen Dinkel ebenfalls zum Tofu geben
- o Gewürze beifügen, alles vermischen
- o Aus der Masse Laibchen formen und bei kleiner Hitze in einer beschichteten Pfanne braten

TIPP: Dazu passen steirisches Kürbisgemüse oder Kräutersauce und/oder Salat der Saison!