

GRÜNKERN GEMÜSE LAIBCHEN (vegan)

ABENDESSEN



ZUTATEN (4 PORTIONEN)

125 ml Grünkern
100 g Dinkel Couscous
1 Karotte
1 Zucchini
1 Jungzwiebel
200 g Brokkoli
250 ml Gemüsebrühe
Meersalz
Buchweizenmehl
Rapsöl
100 g Champignons
100 g Kartoffeln
Petersilie



ZUBEREITUNG: 50 Minuten

Grünkern in Gemüsebrühe 30 Minuten kochen. Zuerst bei starker Hitze, dann auf mittlerer Stufe bissfest garen. Danach Dinkel Couscous hinzugeben und weitere 10 Minuten gemeinsam quellen lassen. Brokkoli mit Wasser bedeckt 10 Minuten bissfest garen und dann mit kaltem Wasser abschrecken. Die halbe Menge Brokkoli in winzige Röschen zerkleinern.

Karotte, Zucchini und Jungzwiebel reiben und mit den kleinen Brokkoli Röschen in die Masse für die Laibchen untermengen. Mit Meersalz würzen. Die Masse mit befeuchteten Händen zu flachen Laibchen formen, mit Buchweizenmehl binden und in Rapsöl, je 3 – 4 Minuten pro Seite, herausbraten.

Champignons in große Scheiben schneiden und kurz in Öl scharf anbraten.

Die gekochten Kartoffeln (ungeschält) in Scheiben schneiden und salzen und mit den Brokkoli Röschen und den Champignons auf Teller anrichten. Mit Petersilie garnieren.

VIEL SPASS UND GUTEN APPETIT!

Autorin: Andrea Kliment

Mehr Rezepte unter <https://myvitality.at/rezepte/>

Mehr über die Vitaluhr unter <https://myvitality.at/>