My Vitality

SOJASPROSSEN LAIBCHEN
AUF KAROTTEN INGWER SUPPE (vegan)

MITTAGESSEN/ABENDESSEN

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

2 EL frische Sojasprossen
5 EL Buchweizenflocken
2 EL Buchweizenmehl
1 große Karotte
1 Stangensellerie
1 rote Zwiebel
5 EL Wasser
Gomasio (Sesamsalz)
Rapsöl
Karotten Ingwer Suppe: siehe Rezept

ZUBEREITUNG (25 Minuten)

Buchweizenflocken ca. 5 Minuten mit Wasser bedeckt quellen lassen. Sojasprossen in der Zwischenzeit in brühend heißem Wasser kurz garen und mit kaltem Wasser abschrecken, damit sie knackig bleiben. Die Sojasprossen mit den Buchweizenflocken und Buchweizenmehl vermengen. Die fein geriebenen Karotten, die fein geschnittenen Zwiebeln und Stangensellerie untermischen und mit Gomasio abschmecken. Mit befeuchteten Händen flache Laibchen formen, in Buchweizenmehl wälzen und in Rapsöl je 3 – 4 Minuten auf jeder Seite knusprig braten.

Die Laibchen auf die Karotten Ingwer Suppe (siehe Rezept) platzieren und mit Petersilie dekorieren.

VIEL SPASS UND GUTEN APPETIT!

Autorin: Andrea Kliment

Mehr Rezepte unter https://myvitality.at/rezepte/
Mehr über die Vitaluhr unter https://myvitality.at/

© My Vitality 2022, myvitality.at