

Sojalaibchen

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für ca. 8 Laibchen:

100 g	Sojagranulat, grob
250 ml	Gemüsefond
50 ml	Olivenöl, raffiniert
120 g	Zwiebel, gewürfelt
1 ST	Knoblauchzehen, fein gehackt
1 ST	Ei
ca.30 g	Vollkornmehl
½ TL	Majoran, gerebelt
1 EL	Petersilie, grob gehackt
etwas	Zitronenschalenabrieb
	Salz, Pfeffer aus der Mühle

- Semmelbrösel zum Wälzen und
- Tafelöl zum Braten der Laibchen

Herstellung:

1. Gemüsefond erhitzen, Sojagranulat einrühren, 4 - 5 Minuten schwach köcheln lassen - bis das Wasser aufgesogen wurde.
2. Vom Herd nehmen und mit einem Deckel ca. 10 Minuten quellen lassen.
3. Die Zwiebelwürfel und Knoblauch in wenig Öl gold-gelb rösten und zum aufgequollenen Sojagranulat geben und umrühren.
4. Ei, Vollkornmehl und die Gewürze hinzugeben und 10 Minuten ziehen lassen. mit den übrigen Zutaten und Gewürzen zum gequollenen Granulat hinzufügen.
5. 8 kleine Laibchen formen („Knödel“ drehen – flach drücken – formen).
6. In den Bröseln wälzen und auf beiden Seiten jeweils 2-3 Minuten im Öl knusprig braten.

