

Lauchküchlein

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 4-5 Personen:

500 ml Gemüsesuppe

150 g Grünkern, mittelfein geschrotet

150 g Weizen, mittelfein geschrotet

40 ml Olivenöl, raffiniert

120 g Lauch, geputzt und in Streifen geschnitten

2 ST Eier

Pfeffer, schwarze

Kräutersalz

Muskat

- Tafelöl zum Braten der Laibchen
- Bergkäse zum Bestreuen

Herstellung:

1. Den Gemüfefond aufkochen, das Getreide mit einem kräftigen Schneebesen einrühren und zu einem dicken Brei kochen.
2. Einige Minuten zugedeckt auf der ausgeschalteten Herdplatte quellen lassen.
3. Masse überkühlen (dass sie Verarbeitbarkeit (nicht zu heiß) ist).
4. In der Zwischenzeit, Lauch in Olivenöl anschwitzen und in die Masse einrühren.
5. Anschließend die Eier unterrühren und mit den Gewürzen kräftig abschmecken.
6. Mit nassen Händen kleine Küchlein (Laibchen) formen.
7. In etwas Öl oder Butter goldbraun braten, mit Käse und warmstellen.

Tipps:

- Mit Salat servieren.
- Die Getreideküchlein lassen sich vielseitig variieren: z.B. - statt Lauch frische Kräuter wie Petersilie und Schnittlauch nehmen, Kräuter zubereiten, mit etwas Curry würzen und mit frischer Ananas und Käse überbacken.

