1/3 Linsen-Gersten-Laibchen

Dauer: Mittel Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen Saison: Ganzjährig Für: 4 Personen

Zutaten

1	Zwiebel
250 G	eingeweichte Hülsenfrüchte
100 G	Gersten- oder Haferflocken
100 G	Pilze
1	Knoblauchzehe
1	Ei
	Salz
	Pfeffer
	Petersilie
	Käsescheiben zum Überbacken

Zubereitung

1. Die Zwiebel mit den Pilzen in Butter anrösten.
2. Knoblauch beimengen, leicht mitrösten, mit den eingeweichten, gekochten Hülsenfrüchten und Gersten- oder Haferflocken im Kutter leicht mixen.
3. Ein Ei untermischen und mit den Gewürzen abschmecken.
4. Die Masse in eine Ausstechform pressen und von beiden Seiten anrösten.
5. Die Laibchen auf ein Blech legen und mit einer Scheibe Käse bestücken und bei 180°C 10 Min. backen.

2/3 Sauce

Dauer: Mittel Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen Saison: Ganzjährig Für: 4 Personen

Zutaten

250 G	Schafsjoghurt
100 G	Topfen
1	Knoblauchzehe
	Salz
	Thymian

Zubereitung

1. Für die Sauce das Joghurt mit Topfen, Knoblauch, Salz und Thymian vermengen.

3/3 Dressing

Dauer: Mittel Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen Saison: Ganzjährig Für: 4 Personen

Zutaten

1 KG	Salat
1 TEIL	Apfelessig
1 TEIL	Wasser
2 TEILE	Öl
2 EL	Honig
1 EL	Senf
1	gehackte Knoblauchzehe
	Salz

Zubereitung

1. Alles in ein Glas mit Schraubverschluss und schüttelten bis sich eine viskose Konsistenz ergibt.