



Getreidepflanzler mit Wildkräutersalat

Ein leckeres Rezept nicht nur für Vegetarier!

Für dieses Rezept brauchst du:

- 1 Tasse Getreide (Dinkel, Weizen, Gerste, .. welches du zur Hand hast)
- 2 Tassen Wasser
- 1 Teelöffel Gemüsebrühe
- Salz, Lorbeerblatt

→ Das gewaschene Getreide mit den Zutaten langsam köcheln lassen, bis es weich ist. Etwas abkühlt lassen.

Zutaten für die Getreidepflanzler

- Etwas Öl zum Anbraten
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Gelbe Rübe
- 250 g Kürbis
- Kräuter deiner Wahl (Schnittlauch, Petersilie, Majoran, ...)
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer
- Etwas Mehl zum binden

Zubereitung Getreidepflanzler

→ Öl erhitzen, das klein geschnittene Gemüse leicht andünsten, etwas salzen, unter das gekochte Getreide mischen, gut würzen, Kräuter und das Ei zugeben.

Ist der Teig zu weich, etwas Mehl zum Binden unterheben.

→ Nun die Bratlinge im heißen Fett goldgelb langsam anbraten.

Wildkräutersalat

- Salatkopf und Wildkräuter (Löwenzahn, Knoblauchrauke, Spitzwegerich, Giersch, Bärlauch, Ehrenpreis, Gänseblümchen, Vogelmiere, ...) sauber waschen.
- Salatblätter zerkleinern
- Kräuter fein schneiden
- Für die Marinade: 1 EL Balsamico, 2 EL Olivenöl, ½ TL Salz, ½ TL Zucker verrühren; klein geschnittene Zwiebel zugeben und etwas ziehen lassen
- Über den Salat geben und gut vermischen

Guten Appetit!