



Dinkelreispflanzerl

(Vegetarische Variante zu Fleischpflanzerln)

Menge:	Zutaten:	Zubereitung:
150 g 300 ml 1 TL	Dinkelreis Wasser Gemüsebrühe	<ul style="list-style-type: none"> • Alle Zutaten in einen Kochtopf geben. • Zum Kochen bringen. • Die Herdplatte ausschalten und den Dinkelreis (mit Deckel) ca. 20 Minuten ausquellen lassen. (Bei Induktionskochfeldern zum Ausquellen auf kleine Stufe schalten). • Den Dinkelreis abkühlen lassen.
1 1 ¼ ½ Bund	Zwiebel Gelbe Rübe Kohlrabi Petersilie	<ul style="list-style-type: none"> • Zwiebel, Gelbe Rübe und Kohlrabi fein schneiden oder raffeln. • Petersilie hacken.
1 TL	Rapsöl	<ul style="list-style-type: none"> • Das Öl in der Pfanne erhitzen, Zwiebel, Gelbe Rübe, Kohlrabi und Petersilie andünsten. • Die Zutaten zum Dinkelreis geben.
1 70 g ½ TL ½ TL ½ TL ½ TL	Ei ger. Käse nach Wahl Salz Pfeffer Thymian Rosmarin	<ul style="list-style-type: none"> • Die Zutaten zum Dinkelreis geben. • Alles zu einer formbaren Masse vermengen, bei Bedarf so viele Semmelbrösel zugeben, bis die Konsistenz formbar wird. • Aus der Masse Pflanzlerl formen.
	Semmelbrösel	<ul style="list-style-type: none"> • Die Semmelbrösel in einen Teller geben und die Pflanzlerl darin wenden.
Etwas	Rapsöl	<ul style="list-style-type: none"> • Das Öl in der Pfanne erhitzen, die Pflanzlerl beidseitig ausbacken.



BIOHOF
Fischer-Ittlinger