

Dinkeltätschli

Anzahl Personen: 2

© Infovita GmbH

Menge	Zutaten	Bearbeitung
100 g	Dinkelkeimlinge	(2 Tage gekeimt)
60 g	Karotten	in Stücke schneiden
60 g	Zucchini	in Stücke schneiden
20 g	Mandeln	
0.25 Stk.	Zwiebeln	in Stücke schneiden
0.5 Bund	Petersilie	Stengel entfernen
viel	frische Kräuter	
1 KL	Vitamin-Nährhefe	optional
0.5 KL	Salz	
	Pfeffer, Paprika	
1 Stk.	Ei	
1 KL	Olivöl	
2 EL	Alfalfasprossen	

Anleitung

1. Alle Zutaten bis und mit Gewürzen in eine Schüssel geben und mischen. Je nach Menge in einen Cutter oder Mixer geben und mittelfein mixen.
2. Ei und Olivenöl zugeben. Kurz mixen. Abschmecken.
3. In einer Bratpfanne wenig Olivenöl erwärmen. Masse zurück in die Schüssel schütten und mit einem Esslöffel Tätschli in die Bratpfanne geben. Beidseitig bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel ca. 4 Minuten backen, bis die Dinkeltätschli eine braune Kruste haben.
4. Mit reichlich Alfalfasprossen garniert servieren.

Dazu passt:

- Pro Tätschli eine gebratene Scheibe Zucchini.
- Ofengemüse
- Salate, Saurer Halbrahm mit Schnittlauch

Orientalische Variante: Anstelle von frischen Kräutern mit Curry, Kurkuma, Kümmel und Koriander würzen.

