

Gerstenfrikadellen



Zutaten

Für 4 Personen
340 g geschrotete Gerste
100 g Dinkelgrieß
2 Zwiebeln (kleingehackt)
2 Knoblauchzehen (gepresst)
800 ml Gemüsebrühe
120 g Tartex exquisit
2 EL frischer (oder 1 EL getrockneter)
Majoran
Salz, Pfeffer
Muskat nach Geschmack
4 EL gehackte Kräuter nach Wahl
(Sellergrün, Liebstöckel, Petersilie,
Basilikum)

Zubereitung

Gerste, Grieß, Zwiebeln und Knoblauch mit der Brühe 5 min. aufkochen und anschließend 15- 20 min. ausquellen lassen. Tartex Creme untermischen und mit Majoran, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die gehackten Kräuter dazugeben, Frikadellen formen und im vorgeheizten Backofen bei 180 ° ca. 25-35 min. backen. Die Frikadellen können auch in einer beschichteten Pfanne mit etwas Olivenöl gebraten werden.