

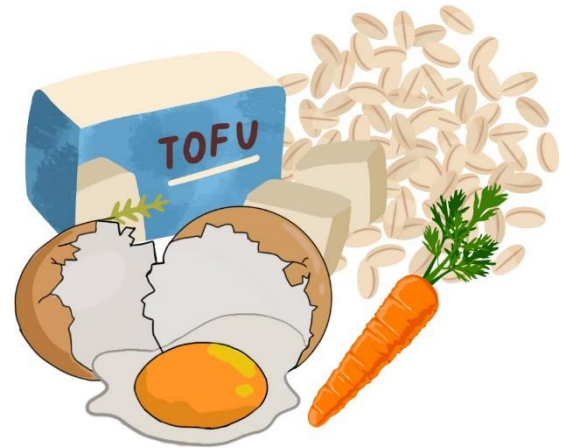
Rezept des Monats

September 2024

Tofu-Laibchen - mit Rollgerste und Blattsalat

Zutaten (4 Portionen):

- 500g Tofu natur
- 200g Karotten
- 1 Zwiebel
- Etwas Salz, Sojasauce nach Belieben
- 2EL Petersilie und Majoran, Pfeffer o. Chili nach Belieben
- 40g Vollkornmehl
- 1 Ei
- Ca. 50g Brösel oder Kleie zum Wenden
- 4EL Pflanzenöl für die Pfanne
- 200g Rollgerste (Alternativ kann auch Einkornreis verwendet werden)
- Entsprechende Wassermenge je nach Packungsangaben
- Blattsalat nach Belieben



So wird's gemacht:

1. Rollgerste in einem feinen Sieb durchwaschen und je nach Packungsangaben in kochendes Wasser geben. Bei mittlerer Hitze ca. 30 min ausgaren lassen.
2. Erst am Ende der Garzeit salzen und event. ein kleines Stück Butter darüber geben.
3. Tofu mit der Gabel zerdrücken.
4. Zwiebel und Karotten putzen, fein raspeln und kurz in Öl anrösten.
5. Alle Zutaten zu einem Brei vermengen und mit Kräutern und Gewürzen gut abschmecken.
6. Laibchen formen und beidseitig in Brösel oder Kleie tauchen.
7. Öl in Pfanne erhitzen und die Laibchen beidseitig hellbraun anbraten.
8. Laibchen und Rollgerste (nach Belieben mit Petersilie garniert) am Teller anrichten und Blattsalat dazu servieren.

Tipp: Dazu passt auch ein Kräutertopfen-Dip

Guten Appetit wünschen die Diätologinnen

Angelika Straka und Leonie Meil