



**Kochdauer:**

Mittel (30 bis 60 Minuten)

**Schwierigkeit:**

gut machbar

**Zutaten für 4 Portionen:**

- 90 g Dinkel, grob geschrotet
- 100 ml Milch
- 1 TL Salz
- 75 g Gemüse der Saison
- 5 g Sonnenblumenkerne
- frische Kräuter
- fein gehackte Zwiebeln
- Knoblauch
- 250 g Sauerrahm
- Dill
- 1 Stk. Blattsalat
- 2 Stk. Paradeiser
- 1 Stk. Gurke
- 1 Stk. Paprika, gelb
- Rucola
- Zucker
- Essig
- Öl

**Quellen:**

- Resy Strasser: *Privatrezept*

## Kräuterlaibchen mit Dipsauce und Salat

**Zubereitung**

**Kräuterlaibchen**

- Zutaten (für 4 Portionen): 90 g Dinkel grob geschrotet, 100 ml Milch, 1 TL Salz, 75 g Gemüse nach Saison ( Karotten, Zucchini, Sellerie), 5 g Sonnenblumenkerne, Kräuter wie Majoran, Petersilie... zum Würzen, Zwiebel und Knoblauch
- Dinkel mit ½ Menge Milch vermischen.
- Gemüse fein reiben, Kräuter, Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Sonnenblumenkerne kurz ohne Butter rösten.
- Alles vermischen und restliche Flüssigkeit vorsichtig dazugeben (wird nicht immer alles gebraucht).
- ½ Stunde quellen lassen. Laibchen formen und in Butter herausbacken.

**Dipsauce**

- Zutaten (für 4 Portionen): 1 Becher Sauerrahm, Salz und Dill
- Sauerrahm mit Salz und Dill vermischen und zu den Laibchen reichen.

**Salat**

- Zutaten (für 4 Portionen): 1 grüner Salat, 2 Tomaten, 1 Gurke, 1 Paprika, etwas Zwiebel, Rucola, Kräuter, Salz, Zucker, Öl und Essig
- Alle Zutaten waschen, zerkleinern und mit einer Marinade aus Salz, Zucker, Essig und Öl abschmecken.