



Getreideschnitzel

Zutaten

- 70 g Goldhirse
- 70 g Buchweizen
- 70 g Dinkelreis oder Rollgerste
- 1 l Wasser
- 1 Karotte
- 2 Zwiebeln
- 3 Eier
- gehackte Kräuter
- 70 g feine Haferflocken
- Salz
- Paprika
- Pfeffer
- Sojasoße
- Öl zum Braten

Die Getreide getrennt in Wasser kochen und aufquellen lassen.

Die Karotte und die Zwiebeln fein hacken und zu den Eiern, dem Getreide, den Kräutern und den Haferflocken hinzugeben. Den Teig würzen und mit der Sojasoße abschmecken. Flache Schnitzel formen und im Öl goldgelb braten.

Buchtipp:

Wolfgang Hertling, „Kochen mit Hirse“ Vegetarische Gerichte

URKORNHOF Familie Kammerleithner
Landwirtschaftliche Urprodukte
Point 11, A-4655 Vorchdorf im Almtal
Telefon +43(0)7614-6636, Fax DW 14
office@urkornhof.at, www.urkornhof.at

