

Inhaltsverzeichnis

Suppen

- | | |
|--|------|
| 1. Karottensuppe mit Reis | S. 3 |
| 2. Knoblauchsuppe mit gerösteten Brotwürfeln | S. 5 |
| 3. Kürbiscremesuppe | S. 7 |
| 4. Minestrone | S. 9 |

Hauptspeisen

- | | |
|---|-------|
| 5. Dinkellaibchen mit Kartoffelpüree | S. 11 |
| 6. Gemüsestrudel mit Knoblauchrahmsauce | S. 13 |
| 7. Grießauflauf | S. 17 |
| 8. Kartoffelgratin | S. 19 |
| 9. Paradeiserrisotto | S. 21 |
| 10. Spaghetti mit Spargelsauce | S. 25 |
| 11. Spinatlasagne | S. 27 |
| 12. Topfenknödel | S. 29 |

Nachspeisen

- | | |
|--------------------------------------|-------|
| 13. Himbeerjoghurtcreme | S. 31 |
| 14. Orangen-Schoko-Topfencreme | S. 33 |
| 15. Pudding | S. 35 |
| 16. Schokomuffins | S. 37 |
| 17. Topfencreme mit Nüssen und Honig | S. 39 |

5. Dinkellaibchen mit Kartoffelpüree

Zutaten	Kochutensilien
250 g grob geschroteter Dinkel 1/2 l Wasser 1 Gemüsesuppenwürfel 3 Eier 8 EL Semmelbrösel 1 große Zwiebel Majoran, Salz, Paprikapulver, Pfeffer Sonnenblumenöl zum Braten 3/4 kg mehligte Kartoffel 1/2 l Milch 50 g Butter Salz, Muskatnuss	1 scharfes Messer 1 Schneidbrett 2 große Töpfe mit Deckel 1 große Schüssel 1 Messbecher 1 Kochlöffel 1 Kartoffelpresse 1 Pfanne 1 Pfannenwender 1 Schneebesen 1 Muskatnussreibe

Zubereitung:

Getreidelaiabchen:

1. Richte dir alle Zutaten und alle Kochutensilien her.
2. Nimm den großen Topf und gib 1/2 l Wasser und den Suppenwürfel hinein.
3. Gib den Deckel auf den Topf, stelle den Topf auf eine passende Herdplatte und dreh sie auf höchste Stufe auf.
4. Gib, sobald die Gemüsesuppe kocht, den geschroteten Dinkel dazu und rühr einmal gut um.
5. Dreh den Herd ab und lass den Dinkel auf der noch heißen Herdplatte ausquellen.
6. Nimm den Dinkelbrei von der Herdplatte und gib ihn in die Schüssel.
7. Bereite jetzt das Kartoffelpüree zu (siehe unten).
8. Nimm das Schneidbrett, das Messer und die Zwiebel.
9. Schäle die Zwiebel und schneide sie in möglichst kleine Stückchen.

10. Gib die geschnittenen Zwiebel zum Dinkelbrei in die Schüssel.
11. Gib die Eier, die Brösel und die Gewürze dazu und knete alles mit deinen Händen gut durch.
12. Koste, ob du noch nachwürzen musst.
13. Forme mit nassen Händen kleine Kugeln, die du dann zu Laibchen flach drücken kannst.
14. Nimm die Pfanne und gieße ca. einen Finger hoch Öl hinein.
15. Stelle die Pfanne auf eine passende Herdplatte und dreh sie auf höchste Stufe auf.
16. Gib, sobald das Öl heiß ist, vorsichtig die Getreidelai bchen in die Pfanne!
17. Dreh die Herdplatte auf mittlere Stufe zurück, sonst brennen dir die Lai bchen an!
18. Brate die Lai bchen ca. 15 Minuten lang von beiden Seiten, dreh sie dabei mit dem Pfannenwender immer wieder um!

Kartoffelpüree:

1. Wasche die Kartoffeln unter fließendem Wasser, bis sie sauber sind.
2. Gib die Kartoffeln in den zweiten Topf und fülle so viel Wasser ein, bis die Kartoffeln mit Wasser bedeckt sind.
3. Stell die Kartoffeln auf eine passende Herdplatte und dreh sie auf höchste Stufe auf.
4. Lass die Kartoffeln so lange kochen, bis sie weich sind.
5. Schäl die Kartoffeln und presse sie durch die Kartoffelpresse in einen Topf.
6. Gib etwas Milch und die Butter dazu und rühre das Kartoffelpüree mit dem Schneebesen um.
7. Gib so viel Milch dazu, dass ein flaumiges Kartoffelpüree entsteht.
8. Würze das Püree mit Salz und Muskatnuss.

Zu den Dinkellaibchen mit Kartoffelpüree passt gut ein Salat!