AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
klein	40 Min.	ganzjährig	international

TOFU-BRATEN MIT GRÜNKERN



Rezept: Betty Bossi. Lustvoll vegetarisch - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Während der Schlechtwetterperioden in der Frühen Neuzeit ist der Dinkel häufig grün geblieben. Um ihn geniessbar zu machen, wurde dieser getrocknet. Heute ist der in Reformhäusern erhältliche Grünkern eine köstliche Spezialität.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

5 dl	Gemüsebouillon	150 g	Lauch, fein geschnitten
200 g	Grünkernschrot	1	Zwiebel, fein gehackt
400 g	Tofu, gewürfelt	2 Zehe	Knoblauch, fein gehackt
2	Ei	0.5	Chili, fein gehackt
100 g	Halbweissbrot, gewürfelt	2 EL	Senf

ZUBEREITUNG

1. Bouillon aufkochen. Grünkernschrot einrühren. Bei kleiner Hitze 20 Min. weich kochen. Gelegentlich umrühren.
2. Ofen auf 190° C vorheizen. Tofu und Eier pürieren. Alle Zutaten in einer Schüssel von Hand zu einer kompakten Masse kneten. Cakeform mit Backpapier auslegen. Masse einfüllen. Form einige Male auf ein Tuch klopfen.
3. Braten in der Mitte des Ofens ca. 40 Min. backen. Vor dem Aufschneiden etwas abkühlen lassen.