

DINKEL-NUSS-KUGELN UND KRESSE-HÜTTENKÄSE MIT GEMISCHTEM MARKTSALAT

ZUTATEN

Kochen und quellen lassen: 25-40 Minuten

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Für 4 Personen

Dinkel-Nuss-Kugeln:

200 g mittelfeiner Dinkelschrot

1 Zwiebel, gehackt

Butter zum Dünsten

6 dl Bouillon

100 g Haselnüsse, fein gehackt

50 g L'Etivaz, gerieben

Salz

Pfeffer

Paprika

wenig gemahlene Haselnüsse oder Mehl zum

Wenden

Bratbutter oder Bratcrème

Kresse-Hüttenkäse:

300-400 g Hüttenkäse nature

Salz

Pfeffer

5 EL Gartenkresse

Salatsauce:

3 EL brauner Balsamico-Essig

Salz

Pfeffer

2 EL Rapsöl

2 EL Haselnussöl

1 TL heisses Wasser

Salat:

150-200 g gemischter Marktsalat, z. B. Eichblatt,

Kopfsalat, Frisée



ZUBEREITUNG

1 Für die Kugeln Schrot und Zwiebeln in Butter andünsten, mit Bouillon ablöschen und aufkochen. 5-10 Minuten bei kleiner Hitze zu einem Brei kochen, dann 20-30 Minuten zugedeckt quellen lassen. Leicht abkühlen lassen. Haselnüsse und Käse dazugeben, würzen. Kugeln von 2 cm Ø formen und in wenig gemahlene Haselnüsse oder



Mehl wenden. Bei mittlerer Hitze in der Bratcrème rundum knusprig braten.

2 Für den Hüttenkäse alle Zutaten mischen.

3 Für die Sauce alle Zutaten verrühren, Salat beifügen, mischen.

4 Salat und Kugeln auf Tellern anrichten, Hüttenkäse ebenfalls darauf oder separat servieren.

Dinkelschrot ist in Reformhäusern erhältlich.

Anstelle von Dinkelschrot das Gericht mit Grünkern- oder Weizenschrot zubereiten.

