

Dinkelrösti (4 Personen)

200 g Dinkel, 4,5-5 dl Wasser, 1 Bouillonwürfel, 1 Esslöffel Olivenöl oder anderes Öl, 1 Zwiebel gehackt, 3 Esslöffel Kräuter gehackt, z.B. Petersilie, Basilikum, 100 g Sojasprossen, in 3 cm lange Stücke geschnitten, 2 Eier, 50 g Reibkäse, Öl zum Braten.

Dinkel waschen, Körner über Nacht mit doppelt soviel Wasser einweichen (im Kühlschrank).

Dinkel mit dem Einweichwasser und dem Bouillonwürfel zum Kochen bringen. Auf kleinem Feuer 40-60 Minuten zugedeckt weich kochen. Im Dampfkochtopf beträgt die Kochzeit 15 Minuten.

Zwiebeln und Kräuter im warmen Öl andämpfen, Sojasprossen zugeben, mitdämpfen. Unter den Dinkel mischen. Eier und Reibkäse beifügen, zu einer feuchten Masse vermischen. Öl in der Bratpfanne erhitzen, die Masse in die Pfanne geben und flachdrücken, so dass eine kompakte, runde Form entsteht. Auf mittlerem Feuer zugedeckt braten, bis eine Kruste entsteht und die Rösti sich vom Boden löst. Den Fladen auf einen flachen Deckel oder Teller stürzen, mit der noch ungebratenen Seite nach unten in die Pfanne zurückgleiten lassen. Ohne Deckel braten, bis die zweite Seite ebenfalls knusprig ist und sich löst.