

Getreideschrot-Tätschli (ca. 8–10 Stück):

Je 100 g Zwiebeln und Lauch fein hacken, 1 Knoblauchzehe pressen. Alles in 1 EL Sonnenblumenöl ca. 5 Min. dämpfen. 200 g Kruska Schrot kurz mitbraten, mit 5 dl Gemüsebouillon ablöschen. Zugedeckt auf kleiner Stufe 10–15 Min. kochen, bis die Flüssigkeit eingekocht ist. Mit Pfeffer, Muskat und Salz kräftig würzen. Abkühlen lassen. Die Masse mit 1 Ei, 1 EL Frischkäse (ca. 30 g) und 2 EL BIO-Halbweissmehl vermengen (Masse ist relativ feucht). 1 EL Sonnenblumenöl in einer Bratpfanne erhitzen. Masse löffelweise in die Pfanne geben und zu flachen Tätschli formen. Beidseitig je 5 Min. goldbraun braten.

Tip: Einweichen des Schrotes ist nicht nötig.