

Pflanzlicher Dinkel-Nussbraten

Zutaten

- 300g geschroteter Dinkel
- 100g geschrotete Walnüsse oder Haselnüsse
- eine Hand voll gehackte Walnüsse
- 1x Zwiebel
- 1x Zucchini
- Salz & Pfeffer
- Paprikapulver
- Muskat
- ggf. frische Kräuter
- Öl zum Braten

Zubereitung

Den geschroteten Dinkel im Wasser quellen lassen. Dann die Nüsse hin-

zufügen, die Zwiebel klein schneiden und dünsten, Zucchini raspeln und beides hinzugeben, Gewürze und Kräuter ebenfalls dazu. Dann alles vermengen, auf das Backblech geben und formen. Mit etwas Bier aufgießen. Danach ca. 30 Minuten bei 160 Grad backen.

Die Zutaten für die Bier-Gemüsejus

- Naturtrübes Lagerbier
- 1x Zwiebel
- 1x Karotte
- 1/2 Knollensellerie
- 1/2 Lauch
- wahlweise Knoblauch
- Lorbeerblätter
- Wacholder

- Salz & Pfeffer
- Öl zum Braten
- Mehl zum Abbinden

Zubereitung

Gemüse und Zwiebel samt Schale grob schneiden und scharf anbraten. Nach Geschmack mit Bier aufgießen. Dann zwei Lorbeerblätter, Wacholderbeeren, Salz und Pfeffer hinzufügen. Das Ganze herunterkochen lassen und mit Wasser aufgießen. Das Mehl in kaltem Wasser anrühren und die Soße damit abbinden. Danach aufkochen lassen und abschmecken.

Wir wünschen guten Appetit!

