



DINKELDUKATEN

Zutaten:

30 dag grober Dinkelschrot, $\frac{3}{4}$ l Wasser, 1 EL Suppengewürz, 1 Zwiebel, 20 dag Mischgemüse, 2 Eier, 5 dag Brösel, Salz, Majoran, Pfeffer, 2 EL Kräuter, 2 Knoblauchzehen, Butterschmalz

Zubereitung:

- feingehackte Zwiebel anrösten, Dinkelschrot dazugeben, mit Wasser aufgießen, würzen und 15 min dünsten lassen
- zerkleinertes Gemüse dämpfen, überkühlen lassen
- Gemüse mit Eiern, Bröseln und Gewürzen vermengen und Dinkelmasse untermengen
- „Dukaten“ formen, diese in Mehl wenden und in heißem Butterschmalz beidseitig goldgelb braten

