

Sojalaibchen

auf Blattsalat

Zutaten: für 2 – 4 Personen

- 100 g Sojagranulat (naturell)
- 200 ml heißes Wasser
- 4 TL Gemüsesuppe
- 2 Eier
- 20 g Weizenvollkornmehl
- 50 g Vollkornbrösel
- 1 Bund Petersilie
- 2 Bund Schnittlauch
- Kräutersalz
- 20 g Speiseöl
- 2 Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 1 Salatkopf



Zubereitung:

- Sojagranulat, heißes Wasser und Brühe vermischen und 10-12 Minuten quellen lassen
- Petersilie und Schnittlauch waschen, Petersilienblätter von den Stielen zupfen und fein hacken, Schnittlauch in Röllchen schneiden
- Eier, Weizenvollkornmehl und die Brösel verrühren
- Das Mehlgemisch, Kräuter (vom Schnittlauch die Hälfte) und Kräutersalz unter das Granulat kneten
- Aus dem Teig acht flache Laibchen formen und von jeder Seite etwa 2-3 Minuten braten
- Auf Blattsalat anrichten, mit Kräuter – Knoblauch Dip servieren

Und nun gutes Gelingen!