



Mühle Kleeb AG

3418 Rüegsbach Tel. 034-461 14 11

Rezept Mühlburger (Grundrezept für 4 Personen)

Mühlburgermischung ist sehr vielseitig verwendbar – mit Gemüse, für Saucen, Füllung für Tomaten etc.

Zutaten

200 g Mühlburgermischung (Dinkel, Hafer, Grünkern)
4 dl Gemüsebouillon
ev- 1 Ei zum Binden
2 Essl. Vollkornmehl
Kräutersalz, Majoran, Pfeffer
Bratbutter oder Öl zum Braten

Zubereiten

Das Schrot in die kochende Gemüsebouillon rühren, Herdplatte abstellen und zugedeckt 30 Min. quellen lassen. Gut würzen und mit zwei Esslöffeln Plätzli (wie „Härdöpfeltätschli“) formen und in heissem Fett braten.

Varianten

Unter die gequellte Schrotmischung nach Belieben Saisongemüse begeben: z. B. Rüebl, Sellerie, Zucchetti (mit der Rösti- oder Bircher- raffel reiben, Lauchstengel fein schneiden etc. etc.

Mit der Schrotmischung können auch Zucchetti, Tomaten oder Kartoffeln gefüllt werden (mit Käse überbacken) oder als Fleischersatz in Tomatensauce zu Spaghetti servieren.

Auch eine Kräutersauce passt gut dazu:

125 g Quark
1 kl. Becher saurer Halbrahm
Salz, Pfeffer, Schnittlauch oder Petterlig

Eine Menge mehr Rezepte mit Schrot finden Sie im Kochbuch „Gute Kochideen für Ihre Gesundheit“ von Stefanie Barschdorf, Ernährungsberaterin.