

Biochi Rezept-Tipp – Hier der Link zum Video

<https://www.youtube.com/watch?v=S-ESMpgRFEk&feature=youtu.be>

Erdäpfel-Linsen-Laibchen mit Kräuterdip

Zutaten für 4 Personen:

600 g mehliges Kartoffel
20 g Steinsalz
1 EL Kümmel ganz
150 g Berglinsen
1 Lorbeerblatt
20 g Bärlauch
1 EL Kräutersalz
2 EL Majoran getrocknet
1 EL Wiener Würze
2 EL Sauerrahm vegan
Öl zum Bestreichen

Zubereiten:

Erdäpfel waschen und mit dem Salzwasser und Kümmel weich kochen. Berglinsen über Nacht einweichen, abseihen und mit frischem Wasser zustellen. In 15 Minuten weich kochen. Die gekochten Erdäpfel schälen, grob raspeln. Die gekochten Berglinsen und Gewürze dazugeben. Den Backofen auf 210° C (Heissluft 200°) vorheizen. Mit befeuchteten Händen Laibchen formen, auf ein befettetes Backblech legen und im heißen Backofen 10 Minuten braten.

Mein Tipp: 20g Bärlauch klein schneiden und zur Erdäpfel-Linsen-Masse geben.

Kräuterdip

Zutaten:

100 g Sojajoghurt
100 ml Sojadrink natur
1 EL Senf
2 EL Zitronensaft
200ml Sonnenblumenöl oder Rapskernöl
1 / 2 TL Kurkuma
1 TL Kräutersalz
2 EL Petersilie frisch gehackt
2 EL Schnittlauch

Zubereitung:

Alle Zutaten mit Ausnahme des Öls in den Mixer geben, pürieren und dann langsam das Öl einfließen lassen, bis eine cremige Mayonnaise entsteht. Abschmecken.
Diese Rezeptur ergibt circa 500 ml fertige Mayonnaise.

Mein Tipp: Küchenkräuter wie Majoran, Thymian oder Liebstöckl passen auch sehr gut dazu.