

Frühlingsmittag



Buchweizen-Tätschli mit Sauerkraut-Kresse

50g	Buchweizen	in einer trockenen Pfanne anrösten, bis es knistert und duftet	4,5g
3dl	Bouillon	angiessen, 15 Min. zugedeckt leicht köcheln, dann durch ein Sieb abgiessen, abtropfen lassen	
1	kleine Zwiebel	fein hacken, in eine Schüssel geben	
½	Kohlrabi	schälen und an der Raffel fein reiben, begeben	
¼ TL	Salz	begeben	
¼ TL	Kurkuma		
¼ TL	Paprika		
1 TL	Essig		
1	rohes Ei	mit einer Gabel schlagen, begeben, Buchweizen mit allen Zutaten gut vermischen	7,2g
1 EL	Olivenöl	in einer Bratpfanne erhitzen, mit einem Esslöffel 3 Tätschli formen, auf beiden Seiten langsam bei mittlerer Hitze goldbraun braten	
2 EL	rohes Sauerkraut	in eine Schüssel geben	
½ P.	Kresse	gut überbrausen, begeben	
1 EL	Olivenöl	gut mit Sauerkraut und Kresse vermengen, mit den Tätschli dekorativ anrichten	
1 Pr.	Salz		
3 EL (100g)	Hüttenkäse	dazu servieren	10,8g
Total Proteine ca.			22,5g