

BIO-GRILLLAIBCHEN VEGETARISCH



Der **Bio-Gesundheitsbauernhof** in Grafendorf ist eine richtige Kraftquelle und bietet Gästen sowohl Sommer wie Winter Ruhe, Erholung und Abwechslung vom Alltag. **Margit Binder** und ihre Mutter **Theresa Putz** betreiben die Bio-Landwirtschaft wo Kühe, Kälber, Schafe, Ziegen, Schweine, Hasen, Hühner und natürlich Katzen eine Hofgemeinschaft bilden. Streuobstwiesen, Getreideanbau, Naschhecken und ein großer Bio-Hausgarten stehen für die Vollversorgung der Familie aber auch der Gäste zur Verfügung. Margit und Theresa schaffen Lebensräume wo sich Menschen, Tiere und Pflanzen begegnen und kennen lernen können.

urlaubambauernhof.at/hoefer/putz

ZUTATEN

- 2 Tassen Bio-Dinkelreis
- 30 g Bio-Butter
- 4 Tassen Wasser
- Salz
- ev. etwas Bio-Zwiebel fein gehackt
- 200 g Bio-Topfen
- 1 Bio-Ei
- Bio-Schnittlauch und Bio-Petersilie fein gehackt
- Bio-Semmelbrösel

Bio-Schnittlauchsauce

- 1 Bund Bio-Schnittlauch
- 250 g Bio-Joghurt
- 2 EL Bio-Sauerrahm
- Salz
- Prise Bio-Zucker

ZUBEREITUNG

Dinkelreis in der Bio-Butter leicht anschwitzen, mit Wasser aufgießen, Salz begeben alles einmal gut aufkochen und den Dinkelreis auf kleiner Flamme weichdünsten. Wenn man es würziger haben will kann feingehackter Zwiebel oder Knoblauch und Lieblingsgewürze wie Chili, Curry und vieles mehr mitgedünstet werden.

Das weiche Getreide auskühlen lassen und anschließend durch den Fleischwolf faszieren, oder mit dem Mixstab pürieren. Es entsteht eine sehr bindige Masse der Topfen, Ei und feingehackte Kräuter beigegeben werden. Alles gut durch kneten mit nassen Händen flache Laibchen formen diese in Semmelbrösel wenden.

Die Laibchen auf dem heißen Griller langsam knusprig braten, sie können aber auch in einer Pfanne mit etwas Öl ausgebacken werden.

Dazu passt eine frische Schnittlauchsauce!
Schnittlauch ganz fein schneiden und sofort mit Joghurt und Sauerrahm verrühren. Mit Salz und etwas Zucker abschmecken.

Gegrilltes saisonales Bio-Gemüse runden den vegetarischen Grillabend ab.

Viel Freude beim Ausprobieren und experimentieren wünschen **Margit Binder** und **Bio Ernte Steiermark**