

Binden und Eindicken

Die leichte und faule Variante ist **Kartoffelüreepulver**, das langsam untergerührt wird. ACHTUNG: NUR BIO-KARTOFFELPÜREEPULVER nehmen, weil das frei von unerwünschten Zusätzen ist.

Die gehaltvollere Variante ist eine „**Einbrenn**„. Für die Einbrenn läßt man in einer Pfanne Öl heiß werden (wir verwenden Rapsöl), dazu kommt klein gehackter Knoblauch. Wenn dieser sich zu färben beginnt, kommt das (Dinkel-Vollkorn-) Mehl dazu. Solange rühren, bis das Mehl hellbraun ist, Pfanne vom Herd nehmen und in ein sauberes Glas füllen. Im Kühlschrank hält diese Einbrenn locker ein paar Wochen und ist immer griffbereit, wenn es etwas „einzubrennen“ gibt (Suppen, Sauerkraut, Eintöpfe usw.).

Share this: