

Traudl's Rezept für KW 51/2014

Grünkernpflanzerl mit Rahmpaprika

(für vier Portionen)

250 g Grünkern, $\frac{1}{2}$ Liter Brühe, 2 Lorbeerblätter

- Gemüsebrühe und Lorbeerblätter zum Kochen bringen, mittelgrob geschroteten Grünkern einrühren, aufkochen lassen, ausquellen und abkühlen lassen.

1 Zwiebel fein schneiden, 2 Zehen Knoblauch cremig drücken, 1 TL Paprika süß, 4 TL Majoran, Sojasoße, etwas mittelscharfen Senf, 2 Eier

- Alle Zutaten unter die ausgekühlte Grünkernmasse mischen, mit Semmelbrösel binden, Pflanzerl ~ 1 cm dick formen und mit Oliven-Bratöl ausbacken. Die Pflanzerl können mit Käse und Tomatenscheiben belegt und überbacken werden.

1 mittelgroße Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 100 g Lauch, 500 g verschiedenfarbige Paprikaschoten, 300 g Tomaten, 3 EL Sonnenblumenöl, 2 Gemüsebrühwürfel, 20 g Butter, 100 g saure Sahne, 1 Prise frisch gemahlener Pfeffer und süßes Paprikapulver, 3 EL gehackte Kräuter (Petersilie, Liebstöckel, Sellerieblatt, Oregano, Basilikum, Thymian, Ysop, wenig Salbei und Weinraute).

- Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Paprikaschoten vierteln, die weißen Innenwände und die Kerne entfernen, die Schoten in 1 cm breite Streifen schneiden. Die Tomaten würfeln. Alles in einen Topf geben. Das Öl beifügen und unter ständigem Rühren 2 – 3 Minuten schmoren. Dann zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 20 Minuten dünsten, bis das Gemüse weich ist. Die Brühwürfel, die Butter und die saure Sahne beifügen. Mit Pfeffer und Paprikapulver abschmecken und die Kräuter untermischen.
- Zubereitungszeit: 30 Minuten ... Garzeit: 20 Minuten



BIOTREFF
Vilshofen