

Simon Tress
Möhren-Grünkernpuffer
mit Paprika-Ragout

Montag, 16. September 2019

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Preiswert, Vegetarisch

Zutaten:

Für die Puffer:

125 g	Grünkernschrot
300 ml	Gemüsebrühe
2	Schalotten
6 EL	Olivenöl
3 Stängel	glatte Petersilie
3 Stängel	Liebstöckel
150 g	Möhren
2 TL	Senf
1 TL	Paprikapulver, edelsüß
2	Eier
2 EL	Semmelbrösel
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für das Paprikaragout:

1	Schalotte
3	rote Spitzpaprika
1	rote Chilischote
3	Strauchtomaten
3 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
3 Zweige	Thymian
100 ml	Gemüsebrühe



Zubereitung:

1. Grünkernschrot und Gemüsebrühe in einen Topf geben, aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen. Dann den Topf vom Herd ziehen und abgedeckt ca. 20 Minuten quellen lassen.
2. In der Zwischenzeit für das Paprikaragout Schalotte abziehen und fein schneiden.
3. Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika in Streifen schneiden.
4. Chilischote waschen, der Länge nach halbieren und die Kerne ausstreichen. Chili fein schneiden.
5. Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und Tomaten grob würfeln.
6. In einem breiten Topf oder einer tiefen Pfanne Olivenöl erhitzen und die Schalotte darin anschwitzen, Paprikastreifen zugeben und anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Chili ebenfalls zugeben und die Tomatenwürfel untermischen.
7. Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und zum Gemüse geben.
8. Gemüsebrühe zugeben und alles bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten schmoren.

9. Für die Puffer Schalotten abziehen, fein schneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anschwitzen.
10. Petersilie und Liebstöckel abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
11. Die Möhren schälen und raspeln.
12. In einer Schüssel geraspelte Möhren, Schalotten, Kräuter, Senf, Paprika, Eier und Semmelbrösel mit der Grünkernmasse verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
13. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Mit einem Esslöffel aus der Grünkernmasse Puffer formen und diese nach und nach im heißen Fett von beiden Seiten jeweils etwa 3 Minuten goldbraun braten.
14. Die gebackenen Puffer auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Backofen bei ca. 100 Grad warm stellen.
15. Das Paprikagemüse abschmecken und zu den Grünkernpuffern servieren.

Pro Portion: 435 kcal / 1827 kJ
29 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 31 g Fett