

Möhren, Grünkern-Puffer mit Paprika

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	Salz, Pfeffer

Für das Paprikaragout:

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

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.

In der Zwischenzeit für das Paprikaragout Schalotte abziehen und fein schneiden.

Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika in Streifen schneiden.

Chilischote waschen, der Länge nach halbieren und die Kerne austreichen. Chili fein schneiden.

Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und Tomaten grob würfeln.

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.

Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und zum Gemüse geben.

Gemüsebrühe zugeben und alles bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten schmoren.

Für die Puffer Schalotten abziehen, fein schneiden und in einer Pfanne mit etwas

Für die Puffer Schalotten abziehen, fein schneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anschwitzen. Olivenöl anschwitzen.

Petersilie und Liebstöckel abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen

Petersilie und Liebstöckel abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. fein schneiden.

Die Möhren schälen und raspeln.

Die Möhren schälen und raspeln. 12. In einer Schüssel geraspelte Möhren, Schalotten, Kräuter, Senf, Paprika, Eier 12. In einer Schüssel geraspelte Möhren, Schalotten, Kräuter, Senf, Paprika, Eier und Semmelbrösel mit der Grünkernmasse verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.und Semmelbrösel mit der Grünkernmasse verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne etwas Olivenöl

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Mit einem Esslöffel aus der Pfanne 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. Seiten jeweils etwa 3 Minuten goldbraun braten. 14. Die gebackenen Puffer auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Backofen bei 140 Grad warm stellen. ad warm stellen.

Das Paprikagemüse abschmecken und zu den Grünkernpuffern servieren.

Das Paprikagemüse abschmecken und zu den Grünkernpuffern servieren.

Simon Tress am 16. September 2019