

REZEPTE zur Gourmetkiste

Porree-Bratlinge mit Ingwer

Zutaten:
für 4 Personen



Zubereitung:
Ca. 45 Min.

300 g Buchweizen

Buchweizenkörner in kochendes Wasser geben, aufkochen, Hitze reduzieren, Deckel schließen und je nach Sorte 6-8 Min. kochen lassen. Wenn das Wasser vom Buchweizen aufgesogen worden ist, den Herd ausstellen und noch ca. 10 Min. ausquellen lassen.

400 g Porree
Öl oder Butter

In der Zwischenzeit Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. In etwas Öl oder Butter dünsten.

20 g Ingwer
150 g Buchweizen,
120 g Leinsamen

Ingwer schälen und reiben.
Weitere 150 g Buchweizen grob schroten.
Leinsamen nach Belieben grob schroten.

Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker
Fett zum Braten

Den gegarten Buchweizen in eine große Schüssel geben.
Porree, Ingwer und die geschroteten Zutaten zufügen.

Mit Salz, Pfeffer und
Zucker würzen. Mit nassen Händen gut mischen und Bratlinge formen. Im heißen Bratfett von beiden Seiten leicht bräunen.

Mairübchen, pikant

Zutaten:
für 4 Personen



Zubereitung:
Ca. 45 Min.

750 g Mairübchen

Rübchen dünn schälen, mit dem Messer in Stifte schneiden. In Salzwasser 3-5 Min gar, aber bissfest kochen.

1 Stange Porree
1-2 cm Ingwer
2 TL Öl

Porree waschen und in feine Ringe schneiden.
Ingwer schälen und fein hacken.
In einer beschichteten Pfanne 2 TL Öl erhitzen.

Porree mit dem Ingwer sanft anbraten.
Die vorgegarten Mairübchen vorsichtig mit in die Pfanne geben und unter Wenden nochmals gut erwärmen.

Salz
Pfeffer
2 EL süße Sahne

Mit Salz und
Pfeffer würzen.

Mit Sahne ablöschen, so dass das Gemüse ringsum gerade mit etwas Sahne benetzt wird.

TIPP:

Lecker ist auch, wenn man in Stifte geschnittene, rohe Mairübchen zusammen mit Möhrenstiften, Frühlingszwiebeln, frischen Ingwer in einer beschichteten Pfanne oder der Wokpfanne in Öl ein paar Minuten bei nicht zu hoher Temperatur durchgaren lässt. Mit heller Sojasoße, Zucker, etwas Zitronensaft würzen und zusammen mit Basmatireis als vegetarisches Gericht genießen.