

# REZEPTE zur Gourmetkiste

## Grünkern - Omelett mit Sprossengemüse

### Zutaten:

für 4 Personen



### Zubereitung:

Ca. 30 Min. + 5 Std. Ruhezeit

50 g Grünkern (ganz)  
150 g Grünkernmehl  
2 Eier  
125 ml Milch  
Salz, Pfeffer  
Öl

Die ganzen Grünkern-Körner über Nacht in Wasser einweichen.  
Das Grünkernmehl mit den Eiern und der Milch verquirlen, salzen, pfeffern und die Körner unterrühren. Dann ½ Stunde quellen lassen.  
Im heißen Öl dünne Omeletts aus diesem Teig backen. Sie sollten auf beiden Seiten goldbraun und knusprig sein.

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Möhre  
100 g Spinat  
1 Chilischote  
2 EL Öl

Für das Sprossengemüse die Zwiebeln in feine Ringe schneiden.  
Den Knoblauch hacken.  
Die Möhre längs auf dem Gemüsehobel in feine Streifen(Julienne) hobeln.  
Spinat waschen.  
Die Chilischote winzig würfeln.

100 g Sprossen

Zuerst die Zwiebeln und den Knoblauch im heißen Öl unter Rühren anbraten. Möhre hinzufügen. Salzen und pfeffern.  
Bohnensprossen und Chilischote hinzufügen. Unter Rühren auf starker Flamme nur so lange braten, bis alles von einem glänzenden Fettfilm überzogen ist. Spinat zufügen und zusammen fallen lassen.

2 EL Sojasauce  
2 EL Sherry  
2 EL Gemüsebrühe

Mit Sojasauce, Sherry und der Brühe ablöschen. Noch einmal aufkochen und alles mischen.

Jeweils eine Schöpfkelle Gemüse auf eine Hälfte des Omeletts verteilen, die andere Hälfte darüber klappen; sofort servieren.

## Wirsingküchle

### Zutaten:

für 4 Personen



### Zubereitung:

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

300 g mehlig Kartoffeln  
500 g Wirsing  
Salz  
1 Zwiebel  
125 g Schinkenspeck  
Öl  
Pfeffer, Salz  
frisch geriebene  
Muskatnuss  
1 Ei

Kartoffeln waschen, in wenig Wasser in ca. 25 Min. garen, abgießen.  
Wirsing von Strunk und Rippen befreien, Blätter in Streifen schneiden, 2 Min. in Salzwasser blanchieren und abgießen.  
Zwiebel abziehen und würfeln.  
Speck würfeln und mit der Zwiebel in 1 EL Öl kurz anbraten. Wirsing zugeben, offen bei mittlerer Hitze 5 Min. dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.  
Kartoffeln pellen, durch die Kartoffelpresse drücken, mit Ei und Wirsing mischen. Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Mit nassen Händen Küchlein formen und portionsweise pro Seite 3 Min. in heißem Öl braten.