

Frühlingsrezept fürs Element Holz

Grünkernlaibchen mit Selleriepüree garniert mit Tomaten und grünem Paprika

Grünkernlaibchen 2-3 Portionen:

13 dag Grünkernschrot
375ml Wasser
5 dag Sauerrahm
1 Ei
7 dag Semmelbrösel
Meersalz
Etw. weißen Pfeffer
Etw. fein gehackte Petersilie
Etwas Gemüsewürze
Sesamöl zum Braten

Zum Garnieren:

Tomatenwürfel (ev. aus dem Glas)
Grüner Paprika gewürfelt

Selleriepüree 2 Portionen:

Ca. 30 dag Sellerie
Etwas Zitronensaft
Etwas Wasser
Meersalz
3 dag Butter
2 Ei Sahne
etw. Muskatnuss gerieben

Für die Grünkernlaibchen den Grünkernschrot im Wasser aufkochen und ausquellen lassen. In die abgekühlte Masse Sauerrahm, Semmelbrösel, Ei, Salz, Gewürze einrühren. Mit nassen Händen Laibchen formen und in Sesamöl braten.

Während die Grünkernmasse abkühlt, den Sellerie schälen und grob würfelig schneiden. Mit Zitronensaft und Wasser weich dünsten und anschließend pürieren. Mit Salz und Muskatnuss würzen, Butter und Sahne einrühren.

Dann zuerst die Paprikawürfel in der Pfanne kurz anrösten, anschließend die Tomatenstücke wärmen und über die angerichtete Speise garnieren.

Als Salat eignet sich ein grüner Salat mit fein geschnittenen Löwenzahnblättern und mildem Apfelessig-Olivenöl Dressing.

*Mit Liebe gekocht und mit einem Gläschen Most genossen wird diese Mahlzeit
das Element Holz harmonisieren!*

Mit besten Empfehlungen *Gerlinde Winkler*