

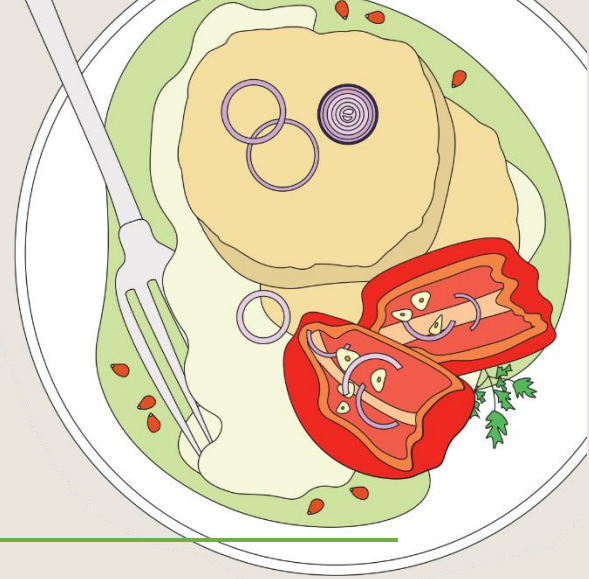
Haferküchlein mit Kräutersauce, Kartoffelstock & Gemüsepaprika

Rezept für 4 Personen

Ungefähre Zubereitungszeit: 60-90 Minuten



VEGETARISCH



Menge	Zutaten	Zubereitung
Haferküchlein		
1 dl	Kuhmilch	Haferflocken in Wasser und Milch einweichen lassen. Zwiebeln rüsten, fein hacken und glasig dünsten. Hartkäse mit den Zwiebeln, Eiern, Mehl und dem Haferbrei mischen und würzen. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und kreisrunde Portionen der Hafermasse hineingeben. Es sollte darauf geachtet werden, dass sich die einzelnen Haferküchlein in der Pfanne nicht berühren. Braten bis sich eine goldbraune Kruste auf der Unterseite gebildet hat, anschliessend wenden und fertig braten.
45 g	Hartkäse 30 % Fett	
3 EL	Olivenöl	
170 g	Haferflocken	
1 dl	Wasser	
1 St	Zwiebel (klein)	
1 EL	Dinkelmehl	
3 Prisen	Salz	
2 Prisen	Pfeffer	
2 St	Eier (klein)	
Kräutersauce		
2 dl	Trinkwasser	Petersilie fein hacken. Butter in der Pfanne erhitzen, Mehl begeben und dünsten, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind. Mit Weisswein ablöschen und einkochen. Mit in Wasser gelöster Gemüsebrühe auffüllen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Sahne begeben und abschmecken.
1 EL	Butter	
1 EL	Weisswein	
1 EL	Gemüsebrühe	
2 EL	Sahne 30% Fett	
1 Prise	Pfeffer	
12 g	Petersilienblatt	
1 g	Salz	
1 TL	Weizenmehl	
Sautierte Peperoni		
2 Prisen	Pfeffer	Gemüsepaprika rüsten, waschen und in Schnitze schneiden. Knoblauch fein hacken und Zwiebeln emincieren. Gemüse mit Öl und Gewürzen marinieren und in einer heissen Pfanne sautieren.
2 EL	Sonnenblumenöl	
1 St	Zwiebel	
1 Zehe	Knoblauch	
3 Prisen	Salz	
3 St	Gemüsepaprika rot	
Kartoffelpüree		
3 g	Salz	Salzwasser aufkochen und vom Herd nehmen. Kartoffelbreipulver einrühren, bis sich alles gelöst hat und zugedeckt etwas ziehen lassen. Butter hinzufügen. Nach Belieben verfeinern.
100 g	Kartoffelbreipulver	
5 dl	Trinkwasser	
1 TL	Butter	

Fun fact:

Hafer enthält besonders viel wertvolle Nahrungsfasern.