



Die Rezeptidee der Woche:

Sommer

Woche 23/2016

Grünkernbällchen mit frischem Blattspinat

Zutaten für ca. 3 Personen:

1 kg	Blattspinat
1	Gelbe Zwiebel
1	Knoblauchzehe
200g	Grünkernschrot
250ml	Gemüsebrühe
1	Bio Ei
50g	Parmesankäse, frisch gerieben
	Salz & Pfeffer, Muskat
300g	Naturjoghurt
200 ml	Schlagsahne
150g	Sauerrahmbutter
1 TL	Paprikapulver, edelsüß
1	Rote Zwiebel

Zubereitung:

. Die Zwiebel pellen und sehr fein würfeln. In 40 g Butter glasig dünsten.

Den Grünkernschrot unterrühren. Mit der Gemüsebrühe auffüllen.
Zugedeckt 15 Minuten bei sehr milder Hitze ausquellen lassen.

Etwas abkühlen lassen. Dann das Ei und den Parmesan unterrühren.
Den Teig salzen. Beiseite stellen.

Den Blattspinat gründlich waschen. Abtropfen lassen. Dann in 60 g Butter in einem Topf zergehen lassen, den frischen Spinat zugeben und zusammenfallen lassen.
Mit Salz, Pfeffer & Muskat würzen.

Den Joghurt mit der Sahne und dem durchgepressten Knoblauch verrühren,
mit Salz und Pfeffer würzen. Kalt stellen. Die rote Zwiebel pellen und würfeln.

Aus dem Grünkern Teig Bällchen formen. In der restlichen Butter bei
milder Hitze von jeder Seite 3 bis 5 Minuten braten. Herausnehmen und warm stellen.

In dem Fett das Paprikapulver bei milder Hitze kurz anschwitzen.

Grünkernbällchen mit dem Spinat anrichten. Mit Joghurtsauce und mit
Paprikabutter begießen und mit den roten Zwiebelwürfeln bestreuen.