



Griessnocken auf Linsengemüse

Rezept von V-ZUG AG



Zubereitung
Garzeit
Portionen

4

Griessbrei

700 ml Milch

200 g Hartweizengriess

½ TL Salz

Für die Griessnocken Milch, Salz und Hartweizengriess in der kleineren Porzellanform verrühren.

Porzellanform auf den Gitterrost in den kalten Garraum stellen. Dämpfen.

Zubereiten

Dämpfen 100 °C während 15 Min.

50 g Parmesan, gerieben

2 Eigelb

25 g Butter

Muskatnuss

Parmesan, Eigelbe, Butter und Muskatnuss unter den heissen Griessbrei rühren. Erkalten lassen.

Linsengemüse

2 Karotten, gross

200 g Knollensellerie, gerüstet gewogen, entspricht ca. 1 halben Knolle

200 g Lauch, entspricht ca. 1 kleinen Stange

2 Zwiebeln

Karotten und Sellerie schälen und in 4 cm lange und 5 mm dicke Stäbchen schneiden. Grobfasrige Teile vom Lauch entfernen, Lauch längs halbieren und in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden.

240 g Pelati, aus der Dose

2 cm Ingwerwurzel

3 Knoblauchzehen





Pelati aus der Dose nehmen und mit der Gabel zerdrücken. Ingwer und Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.

100 g Linsen, rot

2 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

Gemüse, Zwiebeln, Pelati, Ingwer, Knoblauch, Linsen und Olivenöl in der grösseren Porzellanform gut mischen und kräftig würzen.

Porzellanform auf den Gitterrost in den noch warmen Garraum stellen. Dämpfen.

Gargut einschieben

Dämpfen 100 °C während 25 Min.

Gemüse aus dem Garraum nehmen.

Gerät heizt vor

50 g Parmesan, gerieben

Vom Griessbrei mit zwei Esslöffeln ca. 16 Nocken abstechen und auf das Linsengemüse setzen. Parmesan darüberstreuen.

Gargut einschieben

Zubehör

Porzellanform 1/3 GN

Porzellanform 1/2 GN

Gitterrost

Zusätzliche Informationen

Erstellt am

14.12.2021