

Graupenlaiberl mit Tomatenragout und Ölrauke



Wosd' brauchst (fürs Laiberl):

1 l Wasser
1 Chilischote
150g Graupen
Ghee zum Braten
1 TL Senfsaat
2 Wacholderbeeren
1 Msp Kümmel (gemahlen)
2 Eier
50g Dinkelmehl
je 20g feine Karotten-, Lauch- und Selleriewürfel

Zubereitung:

Die Graupen in dem gesalzenen Wasser mit der Chilischote weich kochen und anschließend abschrecken. Das Ghee in einer Pfanne erhitzen und die Senfsaat sowie die Wacholderbeeren hineingeben und anziehen. Dann die Gewürze zu einer Paste mörsern und unter die Graupen mischen. Mit Kümmel, den Gemüsewürfeln und dem Mehl vermengen und die Eier begeben. In einer Pfanne Ghee erhitzen und ca. 80g schwere Laiberl ausbraten.

Wosd' brauchst (fürs Tomatenragout):

1 TL Ghee
1 TL Curryblätter
2 Nelken
1 TL Senfsaat
1/2 Zwiebel (gewürfelt)
1 Knoblauchzehe
6 Fleischtomaten
2 Msp Cayennepfeffer
1/4 Tl Ingwerpulver
5g Agavendicksaft
Salz und Pfeffer
4g Oregano
4g Majoran
4g Basilikum (frisch gehackt)

Zubereitung:

Zuerst das Ghee erhitzen und die Curryblätter gemeinsam mit Nelken und Senfsaat anziehen. Dann die Zwiebel- sowie Knoblauchwürfel und das Kerngehäuse von den Fleischtomaten dazugeben und einkochen. Anschließend vermischen und das gewürfelte Fruchtfleisch der Tomaten begeben. Nun alles mit Cayennepfeffer, Ingwerpulver, Agavendicksaft, Salz, Pfeffer, Oregano, Majoran und Basilikum abschmecken und mit geputzter Rauke und Kapuzinerblüte garnieren.

