

BÖ Rezept des Monats

„Einkornpfanne mit Petersilienöl“

November 2021



Zutaten:

200 g Einkorn, 200 g Kräuterseitlinge, 10 g Butter, 2 Karotten, 1 Pastinake, 1 Stange Lauch, 2 EL Rapsöl, Salz, Pfeffer, 30 ml Rapsöl, 20 ml Wasser, 1 Bund Petersilie, 2 EL Walnüsse

Zubereitung:

Das Einkorn in doppelter Menge in kochendes Wasser einrühren und ca. 25 Minuten bei mittlerer Hitze leicht köcheln lassen. Die Kräuterseitlinge kurz waschen, klein schneiden und in Butter anbraten, anschließend gehackte Petersilie unterrühren. Die Karotten und Pastinaken schälen und würfeln. Den Lauch in Ringe schneiden und alles in 2 EL Rapsöl anbraten. Nach 5 Minuten mit 3 EL Wasser aufgießen und bei abgeschalteter Herdplatte ziehen lassen. Zuletzt alle Zutaten vermischen und herzhaft mit Salz und Pfeffer würzen. Für das Petersilienöl Petersilie waschen, Blätter abzupfen, grob hacken und in einen Mixbehälter geben. 30 ml Rapsöl und ca. 20 ml kaltes Wasser zufügen, fein pürieren und mit Salz und Pfeffer pikant würzen. Das fertige Gericht auf 2 Teller aufteilen, Walnüsse mit der Hand darüberbröseln und mit dem Petersilienöl und einem feinen Blattsalat servieren.

2 Portionen: pro Portion: 637kcal/ 16 g EW/ 32 g Fett/ 27 g KH = 2 BE

Gutes Gelingen wünscht Ihnen Regina Gattinger!

Diätologin in der PVE Böheimkirchen