

Pilz-Paprika-Ragout

- 650 ml Gemüsebrühe
- 50 ml ungesüßter Haferdrink
- 125 g Buchweizengrütze
- 1 rote Zwiebel
- 400 g gemischte Pilze
- 1 rote Paprika
- 1 grüne Paprika
- 2,5 EL (zum Braten) Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL getrockneter Thymian
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 2 EL Schnittlauch-Röllchen
- 1 (Bio) Eigelb
- 0,5 TL gemahlene Kurkuma

In einem Topf 400 ml Brühe und Haferdrink aufkochen. Den Buchweizen unter Rühren dazugeben, aufkochen und mit geschlossenem Deckel bei milder Hitze etwa 15 Minuten garen, dabei ab und zu um- rühren. Danach vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Inzwischen Zwiebel schälen und fein würfeln. Pilze putzen, falls nötig, trocken abreiben und je nach Sorte halbieren oder grob schneiden. Paprika vierteln, entkernen, waschen und in Streifen schneiden.

Zwiebel, Pilze und Paprika in einer großen Pfanne im Öl bei mittlerer bis starker Hitze 2 bis 3 Minuten unter Rühren anbraten. Tomatenmark dazugeben, kurz andünsten. Thymian untermischen, übrige Brühe dazugießen und alles aufkochen. Mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten garen. Anschließend den Deckel abnehmen und das Gemüse offen noch 3 bis 5 Minuten dicklich einkochen lassen. Salzen und pfeffern, 1 EL Schnittlauch hinzufügen.

Währenddessen in einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Eigelb unter den Buchweizen heben, mit Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen 6 Klößchen formen und im Salzwasser bei milder Hitze etwa 8 Minuten garen. Herausnehmen und abtropfen lassen. Zum Servieren das Ragout mit den Klößchen anrichten und mit dem übrigen Schnittlauch bestreuen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 25.09.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen