

MEIN REZEPT:

Bitte Namen eintragen.

Dinkelgrieß-Taler (biologisch, regional, vegetarisch)

Kategorie

- Biologisch Vegetarisch
 Regional Südländisch
z. B. Oliven, Ingwer, Melanzani, Safran, Zitrusfrüchte

Zutaten*

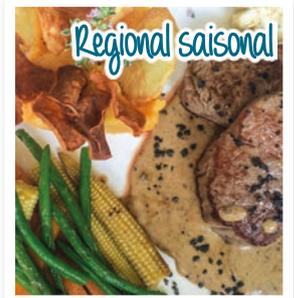
Taler: 350 ml Wasser, Salz, Muskat, 150 g Dinkelgrieß, 1 Ei, 1 EL Öl, 20 g Butter
Zimtkarotten: 1 kg Karotten, 1 Stk. Zwiebel, 20 g Butter, ca. 100 ml Gemüsesuppe, 1 Zimtstange, 4 Nelken, 1-2 EL Honig oder Zucker
Hähnchenbrust: 4 Hühnerfilets a 200g, 1 EL Öl, 50 g. Thymian gehackt, Knoblauch fein gehackt

Zubereitung

Dinkelgrieß-Taler: Zubereitung: Wasser mit Salz u. Muskat aufkochen. Den Grieß einrühren und bei geringer Hitze quellen lassen. Hin und wieder umrühren und von der Kochstelle nehmen. Das Ei verquirlen und unter die leicht überkühlte Masse rühren. 2 cm hohe handflächengroße Taler formen.
 In einer Pfanne Öl und Butter erhitzen und bei mittlerer Hitze goldgelb backen.

Zimtkarotten: Die Karotten schälen, leicht schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Butter verlassen, Honig und die Zwiebel darin anschwitzen, Karotten zuzugeben und kurz mitdünsten und mit Suppe aufgießen. Zimtstangen und Nelken dazugeben und bei geringer Hitze 20 Minuten köcheln. Die Flüssigkeit soll nahezu einkochen. Vor dem Servieren Zimtstange u. Nelken entfernen

KLAR-Klima-Rezepte



Bitte auf Seite 2 ein Foto des Rezeptes im Hoch- oder Querformat einfügen.

Schwierigkeitsgrad

- einfach
 mittel
 schwer

Zubereitungszeit

90 min

MEIN REZEPT IN BILDERN

Zubereitung Hähnchenbrust:

Fleisch abspülen, gut abtropfen und von Sehnen und Fett befreien. Thymian und Knoblauch mit den Olivenöl vermengen.

Das Fleisch damit marinieren.

Fett in der Pfanne erhitzen und das Fleisch bei mittlerer Hitze rundherum anbraten. Das Fleisch in den vorgeheizten Backofen auf eine warmen Platte legen uns bei 80°C ca. 90 Minuten Sanftgaren. Vor dem Sevieren in 2 cm dicke Scheiben aufschneiden

