

Gebratener Chicorée mit Grünkernbratlinge auf Champignons und Tomaten

200g Grünkern grob geschrotet in Salzwasser 20 Min. kochen, immer wieder umrühren, am Ofenrand mit Deckel aus-dampfen lassen so das das Getreide nicht zu feucht ist.

1 Karotte 2 Kartoffeln grob aufreiben, 3 Eier, 1 Knoblauchzehe, halbe Zwiebel, Salz Pfeffer, Muskat, 1 Peperoni vermengen und in der Pfanne braten.

Gut kann man die Bratlinge mit Käse überbacken, dazu Passen viele Soßen, wir geben gebratene Champignons und Tomaten dazu.

Die Pilze putzen und schneiden im heißem Fett anbraten mit Salz, Pfeffer abschmecken. Die Tomaten kurz in heißes Wasser tauchen, kalt abschrecken, die Haut abziehen, vierteln und Kernhaus raus nehmen, dann in Würfel schneiden.

Chicorée halbieren, Strunk raus-schneiden mit Salz und Pfeffer würzen.

Im heißem Öl anbraten, umdrehen und leicht gar braten.

Zu den Pilzen etwas Sahne geben auf ein Teller anrichten, drei Bratlinge sowie Tomaten und Chicorée drauf geben.

Gutes gelingen