

Kresse-Graupen

Zutaten als Beilage für 2 Portionen:

80 g Perlgraupen
1 Kästchen Kresse
3 EL Weißwein
180 ml Fischfond
1 kleine Zwiebel oder Schalotte
1 kleine Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
Salz
weißer Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung :

Für dieses Rezept Kresse-Graupen habe ich zuerst die Zwiebel und die Knoblauchzehe abgezogen und sehr fein gehackt und dann in 1 EL Olivenöl angeschwitzt. Die Perlgraupen habe ich unter fließendem Wasser gut gewaschen und zu Zwiebel und Knoblauch gegeben und kurz geschwenkt. Dann mit Weißwein und Fischfond aufgegossen. Die Perlgraupen nun zunächst zugedeckt 20 Minuten kochen. Die Perlgraupen sollten – wie Risotto – innen noch etwas „Biss“ haben. Je nach Geschmack noch etwas länger garen. Die Flüssigkeit sollte verdampft sein, also eventuell den Deckel weg lassen.

Inzwischen die Kresseblättchen mit der Küchenschere in eine kleine Schüssel schnibbeln und mit 1 EL Olivenöl vermengen.

Die gegarten Graupen mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Kresse vermengen.

Zum Servieren Ringformen auf flache vorgewärmte Teller setzen und die Kresse-Graupen hinein drücken. Ringformen entfernen.

Die Kresse-Graupen passen als Beilage gut zu Fisch. Anstatt Reis.

© WWW.KOCHBAEREN.DE