

## REZEPT – ZUTATEN - ZUBEREITUNG

### Getreidelaiabchen mit Haselnuss-Spinat-Pesto

#### **Zutaten:**

1 EL Öl  
1 Zwiebel  
150 g Getreide (oder Reis, Buchweizen, Einkorn)  
Ca. 400 ml Gemüsebrühe  
50 g Mangoldblätter  
100 g Pastinaken oder Karotten, fein gewürfelt  
1 Kugel Mozzarella, gewürfelt  
1 Ei  
4 EL Bergkäse, gerieben  
1 EL Lupinenmehl  
Kräuter nach Wahl und Saison  
Salz, Pfeffer  
Sesam zum Bestreuen  
Öl für das Backblech

#### **Zubereitung:**

Zwiebel fein hacken und in 1 EL Öl glasig dünsten. Getreide dazugeben, anschwitzen und mit Gemüsebrühe aufgießen. Nach dem Aufkochen auf der kleinsten Stufe ausdünsten lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Getreide mit dem Pürierstab etwas pürieren, sodass die Körner „angerissen“ sind.

Mangold und Kräuter fein hacken und mit Wurzelgemüse, Käse, Lupinenmehl und Ei unter den Reis mischen. Mit Salz und Pfeffer gut abschmecken. Mit feuchten Händen Laibchen formen und auf einer Seite mit Sesam bestreuen.

Auf ein mit Öl bestrichenes Backblech legen (Sesam oben) und im Rohr bei 170 °C goldbraun backen. Laibchen mit Pesto servieren.

**Tipp:** Bei Verwendung von bereits gekochtem Getreide verringert sich die Zubereitungszeit.

## Haselnuss-Spinat-Pesto

### Zutaten:

60 g Haselnüsse  
1-2 Knoblauchzehen  
100 g junge Spinatblätter  
50 g Rucola  
2 EL reifer Bergkäse  
½ frischer Chili, entkernt oder getrocknete Chiliflocken  
1 TL Zitronensaft  
ca. 60 ml Öl  
etwas Honig  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Die Haselnüsse in einer Pfanne bei mäßiger Temperatur rösten, bis sie zu duften beginnen und sich ein Teil der Schale zu lösen beginnt. Die Nüsse dürfen nicht dunkel werden. Um ein besonders feines Pestoaroma zu erhalten, kann man die Schale in einem Geschirrtuch großzügig abreiben. Haselnüsse und Knoblauchzehen hacken, dann in einem Blender oder mit einem starken Pürrierstab fein mixen. Chili, Spinat- und Rucolablätter grob hacken. Nun alle Zutaten mit etwas Öl zu einer Pasta mixen. Dann das restliche Öl langsam darunter schlagen bzw. mixen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Honig abschmecken.