



Grünkern-Fave-Tätschli auf Broccolicrème

Einst wurde das Getreide in schlechten Jahren notgedrungen auch unreif geerntet (noch grünes Korn) und dann nachgetrocknet. Das so geerntete Korn taugte zwar nicht zum Brotbacken, besitzte aber eine sehr feine Geschmacksnote und wird darum auch heute noch als spezielle Getreidevariante angeboten. Fave, zu deutsch Acker- oder Saubohne, ist im Frühsommer reif, frisch zubereitet schmeckt sie wunderbar, aber sie lässt sich auch trocknen und ist so das ganze Jahr hindurch verfügbar. Fave findet man am ehesten in guten Italienerläden, Grünkern im Bio-Laden, wo man ihn auch schroten lassen kann.

Der geschrotete Grünkern wird gekocht, mit den ebenfalls gekochten und pürierten Bohnen und einem Ei zu einer Masse vermischt. Daraus werden Tätschli geformt und langsam gebraten. Dazu eine Sauce, oder besser ein Püree aus Broccoli, das mit Knoblauch gewürzt wird.

Zutaten (2 Portionen)

150g	Grünkern, fein geschrotet
100g	Fave, getrocknet
1	Ei
5dl	Gemüsebouillon
2El	Olivenöl
2El	getrocknete, italienische Kräuter
400g	Broccoli
1	Knoblauchzehe
	Salz und Pfeffer
	Bratbutter

<i>Grünkern und Fave sind sehr gut bemessen. Ich habe ein paar zusätzliche Tätschli gebraten, diese schmecken auch kalt sehr fein und geben zum Beispiel eine gute Beilage zu einem Salat.</i>

Zubereitung

Getrocknete Fave-Bohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen.

Grünkern schroten, etwa wie sehr grobes Maisgriess. Gemüsebouillon aufkochen und Grünkernschrot einrühren, getrocknete Kräuter zugeben und 10 Minuten unter ständigem Rühren leicht köcheln lassen, bis ein dicker Brei entsteht. Pfanne von der Herdplatte ziehen, zudecken und die Grünkernmasse mindestens eine halbe Stunde quellen lassen.

Favebohnen abgiessen und aus der zähen Haut pellen. In ungesalzenem Wasser ca. 20 Minuten weich kochen. Wasser abgiessen. Bohnen in ein hohes Gefäss geben, Olivenöl zugeben und mit dem Stabmixer pürieren.

Pürierte Bohnen zusammen mit einem Ei unter die Grünkernmasse mischen. Mit Pfeffer und eventuell Salz abschmecken. 1 Stunde ziehen lassen. Die Masse kann auch gut über Nacht im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Broccoli in kleine Stücke zerteilen. Ein paar kleine, schöne Röschen beiseite legen. Broccoli in Salzwasser weich garen und abgiessen, dabei ca. 1dl Kochwasser auffangen. Wasser und Broccoli in ein hohes Gefäss geben und mit dem Stabmixer pürieren. Masse in eine Pfanne geben, Knoblauchzehe dazupressen, die separierten Röschen zugeben und 10-15 Minuten köcheln lassen, bis die Röschen gar sind. Eventuell etwas Wasser zugiessen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Derzeit aus der Grünkernmasse von Hand Tätschli formen und in Bratbutter beidseitig langsam bräteln, pro Seite ca. 5 Minuten.

Broccolicrème auf einem Teller anrichten und die gebratenen Tätschli darauflegen.



Zutaten Tätschlimasse



Grünkern geschrotet



Grünkern kochen und quellen lassen



Bohnenpaste



Gemischte Grünkern-Fave-Masse



Zutaten Grünkern-Fave-Tätschli mit Broccoli-Crème



