MEDITERRANE GRAUPENPFANNE

(PSEUDO-)GETREIDE | HAUPTSPEISE | 45-60 MIN | OHNE EINSCHRÄNKUNG

Zutaten (Für 4 Personen)

1 Packung Müller’s Mühle Perlgraupen (= 250 g)
je 1 Aubergine, Zucchini, Fenchel
4 reife Tomaten
200 g Austernpilze
8 EL Olivenöl
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
500 ml Brühe
450 g Lammhackfleisch (alternativ Rinderhack)
1 Ei
2 EL Paniermehl
1 TL Senf
1 Packung stückige Tomaten (= 400 g)
1 EL Tomatenmark
2 EL gemischte, gehackte Kräuter
(z.B. Oregano, Thymian, Rosmarin)

Produktempfehlungen

PERLGRAUPEN

Zubereitungen

Auberginen, Zucchini und Tomaten waschen, mit Fenchel und Pilzen putzen und in mundgerechte Stücke, Scheiben oder Spalten schneiden. Gemüse mit 6 EL Öl vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen, auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 220 °C (Gas: Stufe 5, Umluft 200 °C) ca. 15-20 Minuten garen.
Graupen nach Packungsanweisung, aber mit Brühe zubereiten. Hackfleisch mit Ei, Paniermehl und Senf vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen, zu kleinen Bällchen formen und im restlichen erhitzten Öl ca. 10 Minuten braten.
Tomaten und -mark aufkochen, mit Kräutern verfeinern und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Graupen und Gemüse vermischen, Hackbällchen dazugeben, auf Teller anrichten und mit der Sauce servieren. Nach Wunsch mit Dill garnieren und Kapern-Ricotta dazu reichen. Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten