

Platterbsen mit Bulgur



Wir haben am Meierhof diese **Platterbsen** entdeckt und einfach ein wenig herumprobiert. Folgendes Erstlingsgericht ist dabei herausgekommen:

Wir haben die Erbsen ein paar Stunden lang eingeweicht (ein Häferl, ca 250ml für 2 Personen), sie abgegossen und mit einem **Lorbeerblatt** im Druckkochtopf ca 20 Minuten lang gekocht. Danach haben wir sie mit **Salz, Pfeffer und etwas Kreuzkümmel** (macht Hülsenfrüchte bekömmlich) gewürzt und mit unserer „**Fixeinbrenn**“ leicht gebunden. Es kann nicht schaden, sie mit frischen Kräutern (Petersilie z.B.) zu bestreuen.

Als Beilage haben wir eine Tasse **Bulgur** mit der 1,5 fachen Menge Wasser gekocht und ein wenig gesalzen.



Und nochmals zur Wiederholung:

FIXEINBRENN:



Also: Wir nehmen Rapsöl (oder das Öl deiner Wahl), erhitzen es in der Pfanne und geben dann den kleingehackten Knoblauch dazu, bis er anfängt, Farbe zu bekommen. Dann fügen wir so viel (Dinkel-Vollkorn-) Mehl hinzu, dass die Masse beim Umrühren noch verrinnt. Das Ganze lassen wir dann unter ständigem Rühren solange am Herd stehen, bis auch das Mehl sich zu bräunen beginnt. Das ist dann der Moment, wo die

Pfanne von der Hitzequelle weg muss. Aber Achtung, selbst dann noch rühren, weil der Pfannengrund nicht so schnell auskühlt und die ganze Einbrenn immer noch anbrennen könnte! (Und wer bitte will schon anbrennte Einbrenn?!?)



So sollte das dann ausschauen. In ein Glas gefüllt und in den Kühlschrank gestellt hält sich die Einbrenn sehr lange und ist immer griffbereit zum Eindicken von Eintöfen oder Suppen.



Share this: