



Grünkern-Polpette auf einer leichten Tomatensauce mit Federkohl

Ein Rest der Grünkernmasse ist bei der Tätschli-Produktion (von da) übriggeblieben und will aufgebraucht werden. Daraus gibts zarte Polpette an einer einfachen Tomatensauce. Federkohl hats auch noch im Kühlschrank gehabt.

Zutaten

Grünkernmasse ca. 80-100g pro Portion
Paniermehl (selbst gemacht)
Bratbutter

Passata die Pomodoro (Bio Vanadis)
Kräutersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Federkohl
Salzwasser
wenig Knoblauch

Zubereitung

Aus der Grünkernmasse mit feuchten Händen Kugeln von ca. 2cm Durchmesser formen. Im Paniermehl drehen, etwas ruhen lassen und ein zweites mal durchs Paniermehl drehen.

Rundherum in Bratbutter anbraten bis die Polpette schön braun (und knusprig) sind.

Derzeit Passata aufwärmen, abschmecken mit Kräutersalz und Pfeffer und ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen. Fertig!

Federkohl 10 Minuten im Salzwasser blanchieren, abgiessen und mit wenig

Knoblauchbutter beträufeln.

Ein Spiegel der Passata auf den Teller geben, Polpette darauflegen. Federkohl daneben drapieren.



Darauf achten, dass sie schön rund werden....