



Waldstaudenkorn-Tätschli (geschrotet) mit Mischgemüse und Sauerrahm

Die Tätschli habe ich in zwei Varianten zubereitet. Einmal ist der Getreideschrot einfach mit Wasser gequellt, in der zweiten Version hab ich zusätzlich wenig von meinem Sauerteig-Ansatz dazugegeben. Die Version mit Sauerteigansatz ist beim Quellen deutlich aufgegangen, davon war nach dem Erhitzen und Braten zwar nicht viel zu spüren, geblieben ist aber ein deutlicher Sauerteiggusto, der sehr gut mit dem Roggen-Getreide harmonierte.

Bei einem früheren Rezept hab ich das Waldstaudenkorn ganz verkocht, die Tätschli blieben dabei recht körnig, diesmal, mit dem geschroteten Korn, wurden die Tätschli natürlich viel weicher.

<i>Das Waldstaudenkorn ist eine urtümliche Roggen-Art. Es ist eine robuste, zweijährige Pflanze, die bis zu 2 Meter hoch wachsen kann. Erhältlich ist es in Demeter-Qualität bei [www.naturkraftwerke.com](https://www.naturkraftwerke.com/shop/de/Lebensmittel/Mischfruchtanbau/Neues-Essen/Waldstaudenkorn/Demeter/400g1)</i>

Zutaten

160g Waldstaudenkorn, grob geschrotet (2x 80g)
1 Bund Peterli
1 Ei
1 kleinere Zwiebel
Kräutersalz, pfeffer
Bratbutter
50g Sauerrahm

Mischgemüse:

Schwarzwurzel
Ruebli
Federkohl
Bouillon
Zitronensaft

Zubereitung

Getreideschrot in zwei Portionen mit Wasser zu einem dicklichen Brei vermischen. In einem Teil 10g Sauerteig-Anstellgut untermischen. 12 Stunden quellen lassen. Der mit Sauerteig versetzte Teil auf der Heizmatte bei 30°.

Beide Teile separat mit je 1/2dl Wasser unter ständigem Rühren langsam aufkochen, danach auskühlen lassen. So vorbereitet lässt sich der Schrot gut 2-3 Tage im Kühlschrank aufbewahren.

Zwiebel und Peterli hacken. Zusammen in Bratbutter leicht andünsten. Zu den beiden Schroten geben. Ein Ei verquirlen und ebenfalls zu den Schroten geben. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen und gut vermischen.

Mit zwei Löffeln "Nuggets" aus der Tätschlimassen stechen und in die die mässig heisse Bratbutter geben. Die Tätschlis lassen sich gut mit zwei Bratschaufeln rundformen. Auf jeder Seite ca. 5-7 Minuten leicht bräteln.

Anrichten und mit Sauerrahm nappieren.

Mischgemüse:

Gemüse rüsten. 1dl Bouillon aufkochen, 2 Spritzer Zitronensaft zugeben.

Schwarzwurzeln in ca. 3cm lange Stücke schneiden sogleich in die köchelnde Bouillon geben (Pfanne mit Deckel). Rüebli in Scheiben schneiden und nach ca. 15 Minuten zugeben. Federkohl von den dicken Kielen befreien und in grobe Stücke schneiden und ebenfalls zugeben. nochmals ca. 15 Minuten köcheln lassen.



Getreideschrot gewässert, links die Version mit Sauerteig-Ansatz





Gekochter Schrot mit Ei, Peterli und Gewürzen

