

HUFLATTICHLÄTTER gefüllt mit Grünkern, Gemüse und Wildkräutern

Rezept von Naturaroma-Köchin Dorisa Winkenbach aus Wiesbaden

Zutaten:

- 20 Huflattichblätter, etwa handgroß
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 4 mittelgroße Karotten
- 1 Stange Lauch
- 2 Zucchini
- ein Stück Sellerie
- 2 Knoblauch
- 1 EL Gemüsebrühe-Pulver
- Salz, Pfeffer, Cubebenpfeffer, Chili
- 500 g Grünkern, geschrotet
- 1 l Wasser
- viele verschiedene Wildkräuter
- etwas Kokosfett oder Ghee zum Braten

Zubereitung:

Huflattichblätter gründlich waschen, blanchieren und in eiskaltem Wasser abschrecken, damit sie ihre Farbe behalten. Auf einer umgedrehten kleinen Schüssel zum Abtropfen ablegen. Inzwischen das Olivenöl erwärmen, die kleingeschnittene Zwiebel hineingeben. Das klein geschnittene oder geraspelte Gemüse hinzufügen, Suppenpulver, Gewürze und zuletzt den Grünkernschrot dazu geben. NICHT umrühren!

Wasser vorsichtig darüber gießen. Langsam bei schwacher Hitze zum Köcheln bringen. Ca. 20 Minuten sachte kochen, bis das Wasser aufgebraucht ist. Die Zwiebel darf leicht braun werden. Ca. 20 Minuten nachquellen lassen und abkühlen lassen. Dann die Masse gut verkneten, würzen und die frischen, kleingeschnittenen Wildkräuter unterheben.

Die Huflattichblätter einzeln auf den Tisch ausbreiten, Unterseite nach oben. Auf jedes Blatt ca. 1-2 TL der Füllmasse geben und die Blätter fest gefaltet zusammenrollen. Die Röllchen in dem Kokosfett kross braten, etwas Salz und Pfeffer darüber geben. Die Huflattichröllchen können warm oder kalt serviert werden. Sie passen zu Salat, Tomatensoße, Quark-Dip oder Minz-Joghurt.