

Buchweizen Laibchen mit Erbsenpüree

35—45 Min

Zutaten 2 Portionen

= Kotányi Produkte

Für die Laibchen

100 g	Bio Buchweizen
80 g	Blattspinat oder Babyspinat
100 g	Quark
100 g	Sesam
1 Stk.	Ei
1 Stk.	Ei, gekocht
50 g	Feta
5 EL	Sonnenblumenöl
1 Stk.	Lorbeerblätter ganz
1 TL	Knoblauch granuliert
1 Prise	Meersalz jodiert grob
1 Prise	Pfeffer bunt ganz

Für das Erbsenpüree

400 g	Erbsen, tiefgekühlt
2 EL	Butter
1 Prise	Chili scharf
1 Prise	Meersalz jodiert grob
1 Prise	Pfeffer bunt ganz

Zubereitung

1. Im ersten Schritt werden 250 ml Wasser in einem Kochtopf gemeinsam mit einer Prise Meersalz und einem Kotányi Lorbeerblatt aufgekocht. Den Buchweizen in einem Sieb gründlich waschen.
2. Anschließend den Buchweizen hinzugeben und für etwa 15-20 Minuten köcheln lassen. Danach zugedeckt quellen lassen.
3. Den Blattspinat waschen, trocken tupfen und fein hacken. Den Feta fein zerbröseln.
4. Nun den Buchweizen, Quark, Feta, Spinat und das gehackte Ei in einer Schüssel vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver und einem rohen Ei nochmals gut verrühren.
5. Anschließend mit feuchten Händen kleine Puffer formen und in Sesam wälzen. In einer Pfanne mit heißem Öl herausbraten und danach mit einem Stück Küchenrolle abtupfen.
6. Zu den Patties passt ein Erbsenpüree mit etwas Chili perfekt. Dafür Salzwasser zum Kochen bringen und die Erbsen darin weich kochen. Danach die Erbsen abseihen.
7. Butter in einem höheren Topf unter ständigem Rühren erhitzen, bis sie nussbraun ist. Die Erbsen zugeben und mit einem Stabmixer pürieren. Sollte die Konsistenz zu dick sein, etwas Kochwasser von den Erbsen oder Milch zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.