



# Griessnocken auf Linsengemüse

Rezept von V-ZUG AG



Zubereitung  
Garzeit  
Portionen      4

## Griessbrei

700 ml Milch  
200 g Hartweizengriess  
½ TL Salz

Für die Griessnocken Milch, Salz und Hartweizengriess in der kleineren Porzellanform verrühren.

Porzellanform auf den Gitterrost in den kalten Garraum stellen. Dämpfen.

### Zubereiten

**Dämpfen 100 °C während 15 Min.**

50 g Parmesan, gerieben  
2 Eigelb  
25 g Butter  
Muskatnuss

Parmesan, Eigelbe, Butter und Muskatnuss unter den heissen Griessbrei rühren. Erkalten lassen.

## Linsengemüse

2 Karotten, gross  
200 g Knollensellerie, gerüstet gewogen, entspricht ca. 1 halben Knolle  
200 g Lauch, entspricht ca. 1 kleinen Stange  
2 Zwiebeln

Karotten und Sellerie schälen und in 4 cm lange und 5 mm dicke Stäbchen schneiden. Grobfasrige Teile vom Lauch entfernen, Lauch längs halbieren und in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden.

240 g Pelati, aus der Dose  
2 cm Ingwerwurzel  
3 Knoblauchzehen





Pelati aus der Dose nehmen und mit der Gabel zerdrücken. Ingwer und Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.

100 g Linsen, rot

2 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

Gemüse, Zwiebeln, Pelati, Ingwer, Knoblauch, Linsen und Olivenöl in der grösseren Porzellanform gut mischen und kräftig würzen.

Porzellanform auf den Gitterrost in den noch warmen Garraum stellen. Dämpfen.

**Gargut einschieben**

**Dämpfen 100 °C während 25 Min.**

Gemüse aus dem Garraum nehmen.

**Gerät heizt vor**

50 g Parmesan, gerieben

Vom Griessbrei mit zwei Esslöffeln ca. 16 Nocken abstechen und auf das Linsengemüse setzen. Parmesan darüberstreuen.

**Gargut einschieben**

## Zubehör

---

Porzellanform 1/3 GN

Porzellanform 1/2 GN

Gitterrost

## Zusätzliche Informationen

---

Erstellt am

14.12.2021

