Vegetarisch

Grün-weiße Grießschnitte auf saurem Karfiol

Vorspeise
Rezeptart

50 Minuten
Zubereitung

mittel
Schwierigkeit

60 Minuten Kühlzeit

Zutaten für 8 Portionen

90 g Weizengrieß
3/8 l Reis- oder Sojamilch (ungesüßt)
etwas Gemüsebrühe
2 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
1 kg Karfiol
5 EL Olivenöl
1/8 l Balsamico weiß
Salz und Pfeffer
200 g Kürbiskerne (fein gehackt)
1 Stk. Zwiebel
Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. zum Garnieren

Zubereitung

Weizengrieß mit Reis- oder Sojamilch, Gemüsebrühe und Salz zu einem dicken Brei kochen. Masse auf zwei Schüsseln aufteilen, einen Teil mit Kürbiskernöl vermischen. Eine Alu-Form mit Klarsichtfolie auskleiden, die zwei Breie nacheinander in die Form streichen und für ca. 1 Stunde kalt stellen.
Karfiol in kleine Röschen schneiden, im Salzwasser bissfest kochen, abseihen und noch warm mit Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren.
Die Grießmasse aus der Form stürzen, in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden und die schmalen Seitenteile in fein gehackte Kürbiskerne tunken. Grießschnitten mit mariniertem Karfiol und Zwiebelringen anrichten und mit Kürbiskernöl garnieren.

Rezept von Erich Pucher / Foto: Stefan Kristoferitsch