



GemüseLiebe
Vom Beet in die Kiste



Gebratene Mairüben mit grüner Paste

ZUTATEN FÜR ZWEI PERSONEN

- 2 Handvoll Mairübenblätter**
- 4 Mairüben**
- 3-5 Frühlingszwiebeln**
- 2-5 Knoblauchzehen**
- 1 Handvoll Sonnenblumenkerne**
- 1 Handvoll Spinat**
- 4 EL Olivenöl**
- 3 EL Zitronensaft (und bisschen von der Schale)**
- 1/2 TL Koriander/Oregano/Majoram/Kala Namak**
- 100 mL Wasser**
- Altes Brot zum anbraten**

Salz

Zubereitung

Mairübenblätter, Spinat, Frühlingszwiebeln, Sonnenblumenkerne, Knoblauch, Olivenöl, Zitronensaft, Wasser und die Gewürze in einem Mixer zu einer glatten Sauce mixen. Direkt in eine tiefe Pfanne geben und auf mittlere Hitze stellen.

Die Mairüben und Frühlingszwiebeln waschen, und in Streifen schneiden.

Das Brot in Würfel schneiden.

Während die Soße kocht, das Brot, die Mairüben und Frühlingszwiebeln in dieser Reihenfolge goldbraun und knusprig anbraten.

Wenn die Soße zu einer Paste geworden ist, die Pfanne vom Herd nehmen.
(Kann 20-30 Minuten dauern)

Den Teller mit der Paste bestreichen, und dann die Mairüben und Frühlingszwiebeln obendrauf

Den Teller mit dem Brot und Radieschen dekorieren (Chilliflocken oder Salsa passen auch sehr gut!)
Guten Appetit!

