



Gedünstete Puntarelle mit Himbeer Vinaigrette

Rezepte vom LAISEACKER



Zutatenliste (2 Portionen):

1 Kopf Puntarelle, 100g Himbeeren (z.B. TK), 1 Rote Zwiebel, 1 Packung Falafel-Mischung vom Laiseacker, Etwas Olivenöl, 1 TL Senf, 2 TL Apfeldicksaft, 3 EL weißer Balsamico Essig, 2 EL Wasser, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Puntarelle waschen und den Strung abschneiden. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Puntarelleblätter darin andünsten.
2. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Falafelmasse mit heißem Wasser nach Packungsanleitung zubereiten.
3. Für die Vinaigrette die Himbeeren in einem Mixer zusammen mit dem Wasser, Essig, Apfeldicksaft und Senf pürieren.
4. Den gedünsteten Puntarelle auf einem Teller anrichten und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Nochmals Öl in die Pfanne geben, aus der Falafelmasse Bällchen formen und vorsichtig anbraten.
5. Die Falafelbällchen und die Zwiebelscheiben zum Puntarelle geben und alles mit der Himbeer-Vinaigrette beträufeln.

Viele weitere tolle
Rezeptideen finden Sie auf
www.laiseacker.de

Guten Appetit

