

REZEPT DER WOCHE

KW 41 06.10. – 12.10.2025

Pak-Choi-Gemüsebraten / Mangold-Gemüsebraten (für 4 Personen)



Das brauchen Sie:

8	altbackene Brötchen od. Brot	
250 ml	<u>heiße Milch</u>	(Art.Nr. 2001)
600 g	<u>Pak Choi o. Mangold</u>	(Art.Nr. 720 o. 721)
1	<u>Zwiebel</u>	(Art.Nr. 400)
1	<u>Paprika rot</u>	(Art.Nr. 121)
2 EL	<u>Bratöl Olive</u>	(Art.Nr. 8071)
3 Eier	<u>Eier</u>	(Art.Nr. 1989)
1-2 EL	<u>Hartweizengrieß</u>	(Art.Nr. 6017)
1 Msp.	<u>Muskatnuss</u>	(Art.Nr. 8255)
½ Bund	<u>Petersilie kraus</u>	(Art.Nr. 450)
25 g	<u>Butter</u>	(Art.Nr. 2122)
	(und etwas Butter für die Form)	
4 EL	<u>Dinkelvollkornbrösel</u>	(Art.Nr. 6016)
2 EL	<u>geriebener Parmesan</u>	(Art.Nr. 2011)
	Salz, Pfeffer	

Und so geht's:

Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Brötchen/Brot in 1 cm Würfel schneiden, in Schüssel geben, mit heißer Milch übergießen und 15 Minuten quellen lassen.

Pak Choi putzen, Blätter von Stielen trennen. Grün 1 Min. in Salzwasser blanchieren, kalt abschrecken, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Stiele in 1 cm breite Streifen schneiden. Zwiebel fein würfeln, Paprika in ½ cm Würfel schneiden.

Öl erhitzen, Zwiebel glasig braten, Pak-Choi-Stiele zugeben und 3 Minuten mitbraten. Alles (Zwiebel, Pak Choi, Paprika) zur Semmelmasse geben. Eier und Grieß untermengen, würzen (Muskat, Salz, Pfeffer). Masse soll formbar, nicht zu klebrig sein.

Auflaufform fetten, Masse zu ovalem Braten formen, 40 Minuten backen. Petersilie hacken. Butter erhitzen, Semmelbrösel darin rösten, Parmesan und Petersilie zugeben. Mischung auf Braten streichen, weitere 5 Minuten überbacken.