Vegetarische Grünkern-Ćevapčići vom Grill



Ich hoffe, ihr habt schöne Ostertage verlebt! Wir hatten ganz entspannte, um nicht zu sagen faule Tage voller guter Mahlzeiten.
Immerhin schafften Naschkater und ich es drei Mal, joggen zu gehen und die Pfälzer Landluft und natürlich die Bewegung taten sehr gut. Überall blühen gerade die Sträucher – ich glaube, es sind meist wilde Mirabellen – und es duftet nach den Blüten und nach Frühling. Findet ihr das auch so wunderbar, wenn die Natur langsam erwacht und es überall anfängt zu grünen und zu duften? Ich spüre da regelrecht, wie ich nach dem langen dunklen Winter ebenfalls aufblühe und wieder viel mehr Energie habe. =) Am Ostersamstag haben wir das erste Mal für dieses Jahr den Grill angeworfen. Es gab – passend zu Ostern – Lammsteaks, aber auch etwas Vegetarisches für meine Ma. Die Grünkern-Ćevapčići hat sie in ihrem „Vegetarisch für Genießer“ von GU entdeckt und ich glaube, sie war froh, dass ich da war und ihr die „Teigarbeit“ abnahm, denn das Formen ging am besten mit der Hand und sie mag Teig nicht so und kann mit ihm nicht gut umgehen, sei es bei Kuchen

oder Grillgut.



Wir haben die Ćevapčići dann vor dem Fleisch auf den Grill gelegt. So bekamen sie schöne Grillstreifen. Danach kam das Lamm, denn die Ćevapčići sollten seinen Geschmack nicht annehmen.
Dazu gab es grünen Salat, den bunten Nudelsalat aus Farfalle (Schmetterlingsnudeln) und fruchtigen Bio-Tomatenketchup, den wir mit selbst gemachter Chilisoße meines Pas zu Chiliketchup aufpeppen.

Für 4 Personen:

1 Zwiebel
4 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
130 g Grünkernschrot
2 getrocknete Chilischoten
je 2 TL Thymian, Oregano, Kreuzkümmel, Koriander
220 ml Gemüsebrühe
2 EL Paprika, edelsüß
4-6 gehäufte EL Hirseflocken (ca.60-70g)
2 Eier
2 EL Mehl

Zwiebel und Knoblauch schälen, sehr fein würfeln und in einem Topf in dem Olivenöl andünsten. Dann den Grünkernschrot 5

Minuten mitdünsten. Die Chilischote mit den 4 Gewürzen in einem Mörser zerstoßen. Alles zum Grünkern geben und die Brühe angießen. Das Paprikapulver einrühren und alles aufkochen lassen. Dann bei schwacher Hitze 5 Minuten zugedeckt quellen lassen.
Dann die Hirseflocken einrühren, vom Herd nehmen und 10 Minuten abkühlen lassen.
Die Eier und das Mehl unter die abgekühlte Masse mischen und sie mit Salz und Pfeffer würzen. Mit feuchten Händen fingerlange Würstchen formen. Im Rezept steht, man kann sie in einem Teller mit Öl noch gleichmäßig rund drehen; das habe ich weggelassen, weil ich fand, sie sehen schon gleichmäßig genug aus.
Die Ćevapčići in einer heißen Grillpfanne oder auf dem Grill bei mittlerer Hitze 12-15 Minuten rundum grillen. Das erste Mal nach 5-6 Minuten wenden, wenn sie fest geworden sind.

***TIPP**: Die Ćevapčići sind toll für ein Picknick, denn sie schmecken auch kalt! Gut vorstellen kann ich mir dazu auch einen Joghurtdipp oder ein Zaziki.*
Ansonsten passt ein Salat perfekt dazu. [nurkochen]




Man kann diese Ćevapčići sicher auch als kleine Taler backen, dann hat man Grünkernbratlinge. Generell sind sie recht pikant, wer es also nicht so gerne scharf mag, sollte die Chili weglassen

und vielleicht etwas weniger Paprika nehmen. =)

Habt eine genussvolle Zeit (auch nach Ostern),
eure Judith