

Sommer-Gemüse mit Medaillons



Zubereitung:

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl sanft anrösten. Zwiebeln schälen, in feine Ringe schneiden und beiseite stellen.

Möhren schälen und in Scheiben oder Stifte schneiden. Brokkoli waschen und samt Stiel in mundgerechte Stücke schneiden. Paprika waschen, entkernen und ebenfalls klein schneiden.
Lauchzwiebeln säubern und in Ringe schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin kurz anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und bissfest dünsten. Nach Bedarf noch etwas Brühe hinzufügen. Mit Zitronensaft, Gewürzen und süßen Knofi abschmecken und zum Schluss mit Lupinenmehl abbinden.

Medaillons in einer Pfanne mit heißem Öl von beiden Seiten knusprig anbraten.
Die Zwiebeln goldbraun rösten.

Gemüse auf 4 Teller verteilen und mit Medaillons, Zwiebeln und Sonnenblumenkernen anrichten.

4 Portionen

4-8 Medaillons
40 g Sonnenblumenkerne
2 Zwiebeln (150 g)

Gemüse:

3-4 Möhren (350 g)
2 Brokkoli (500 g)
1 rote Paprika (150 g)
½ Bund Lauchzwiebeln (100 g)
Öl zum braten
100 ml Gemüsebrühe
1 - 1 ½ TL Salz
1 - 1 ½ TL Kreuzkümmel
½ TL Paprikapulver, rosenschärf
½ TL Paprikapulver, edelsüß
Saft ½ Zitrone
1-2 TL ERWIN'S süßer Knofi
2 EL Lupinenmehl