

# Bündner Pizokel mit Minze und Winter-Gemüse

---

 [happy-mahlzeit.com/2020/04/08/buendner-pizokel-mit-minze-und-winter-gemuese/](https://happy-mahlzeit.com/2020/04/08/buendner-pizokel-mit-minze-und-winter-gemuese/)

## Zutaten für 4 Personen

### Für Bündner Pizokel:

- 200 g Buchweizenmehl
- 150 g Weizenmehl
- 200 ml Milch
- 3 Eier
- 1/2 Bund Minze
- 2 EL Butter
- 4 EL Paniermehl
- 100 g Bündner Bergkäse
- Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer
- Eiswasser

### Für das Winter-Gemüse:

- 150 g Wirsing
- 150 g junger Blattspinat
- 2 Karotten
- 1 rote Zwiebel
- 2 EL Butter
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung:

Wirsing und Karotten in Streifen schneiden und 3 Minuten blanchieren. Die Zwiebel in Streifen schneiden und 5 Minuten in Butter andünsten. Wirsing, Karotten und geputzten Spinat zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für Bündner Pizokel beide Mehlsorten mit Salz in einer Schüssel mischen. Die Eier mit der Milch und Minze fein pürieren. Das Püree zur Mehlmasse geben, zu einem Teig verrühren und 20 Minuten quellen lassen.

Den Teig auf einem feuchten Brett mit einem Spachtel in kochendes Salzwasser schaben. Wenn die Pizokel an die Oberfläche steigen, mit einer Schaumkelle herausheben und in Eiswasser geben.

Die Butter erhitzen und die Pizokel darin anbraten. Das Paniermehl mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen, mit dem Gemüse mischen und mit Käse bestreuen.

Rezept: Andreas C. Studer

Quelle: Lanz kocht! vom 5.3.2010

Episode: Weder Fisch noch Fleisch/Vegetarisches