

Aufgegabelt von Alexander Herrmann

Geröstete Mehlklöße mit Lupinen süß-sauer

Stand: 20.05.2022 |Bildnachweis



Zutaten:

- 150 g Lupinen
- 1 Ei
- 250 ml Milch
- 250 g Mehl
- 1 Zitrone
- 1 TL Brotgewürz
- Salz
- 1-2 Zwiebeln, weiß, mittelgroß
- 2 Zweige Blatt Petersilie
- 1 Handvoll frische Kräuter, gemischt, gezupft (Petersilie, Kerbel, Estragon)
- 2 EL Haselnüsse, fein gemahlen
- 250 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Rapskernöl, kaltgepresst
- 50 ml Aceto Balsamico
- 1 EL brauner Zucker
- 2-3 EL Butter
- Meersalz

Zubereitung:

1. Die Süßlupinen in einer großen Schüssel Wasser 12 Stunden einweichen. Anschließend abtropfen lassen, einen großen Topf mit frischem Wasser auf dem Herd aufsetzen, mit Salz würzen und die Lupinen darin etwa 1 Stunde weichkochen. Anschließend in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Ei, Milch, Zitronenabrieb, 1 TL Brotgewürz und eine Prise Salz in einer großen Schüssel verrühren. Anschließend das Mehl zugeben und mit einem Kochlöffel, wie bei einem Spätzleteig kräftig rühren, bis

der Teig leicht anfängt Blasen zu werfen. Mit einem Esslöffel Nocken des Teigs abstechen, in einen Topf mit heißen, gesalzenem Wasser geben, einmal aufkochen lassen, Hitze reduzieren und langsam gar ziehen lassen.

3. Die Zwiebeln schälen, in feine Würfel schneiden und mit einem großen Schuss Rapskernöl in einer Sauteuse oder einem kleinen Topf auf dem Herd glasig anschwitzen. Den braunen Zucker hineinstreuen, kurz karamellisieren lassen, mit der Gemüsebrühe ablöschen, den Balsamico zugeben, alles zusammen einmal aufkochen lassen und mit Salz abschmecken.

4. Anschließend die vorgegarten Lupinen und einen Schuss kaltgepresstes Rapskernöl hineingeben, die Hitze reduzieren und alles im Topf ziehen lassen. (Das Ganze sollte eine „suppige“ Konsistenz haben. Ggf. noch einen Schuss Brühe zugeben.)

5. Die Butter in einer beschichteten Pfanne auf dem Herd aufschäumen lassen, die gekochten Mehlklöße zugeben, von allen Seiten in der schäumenden Butter braten, die fein gemahlene Haselnüsse zugeben und leicht schwenken, bis die Mehlklöße komplett damit ummantelt und hellbraun geröstet sind. Die Petersilienblättchen von den Zweigen zupfen, fein schneiden, unter die Mehlköße schwenken und die Pfanne vom Herd nehmen.

6. Die gezupften Kräuter in einer Schüssel mit einigen Spritzern Rapskernöl und einer kleinen Prise Meersalz marinieren.

7. Die süßsauren Lupinen mit reichlich Sud in tiefe Teller verteilen, je 3-4 der gerösteten Kräuter Mehlklöße darauf anrichten und die marinierten Kräuter mittig darüber fallen lassen.