

Graupen-Gemüse und Hühner-Spieße

Für 4 Personen

Für die Graupen:

250 g Graupen	3 Frühlingszwiebeln	2 Stangen Staudensellerie
2 Möhren	750 ml Gemüsebrühe	Butter
Olivenöl	Salz	Salz und Pfeffer

Für die Hühnerspieße:

2 Hähnchenbrüste	2 rote Zwiebeln	2 mittelgroße Zucchini
1 Ananas	1 rote Paprika	Salz
Cayenne-Pfeffer	Olivenöl	Butterschmalz
frische Kräuter	1 Stück Zitrone	

Für die Hühnersuprême:

4 Hühnersuprême	Salz	Cayenne-Pfeffer
Olivenöl	Butterschmalz	frische Kräuter
1 Stück Zitrone		

Für die Graupen:

Gemüse putzen und in kleine Würfel oder Ringe schneiden. Die Graupen mit kaltem Wasser abbrausen, dann abtropfen lassen.

Olivenöl und Butter in einem Topf erhitzen. Gemüse hinzufügen und anschwitzen, bis es etwas Farbe bekommt. Die Graupen hinzufügen und ebenfalls anschwitzen. Dabei alles leicht salzen und pfeffern.

Etwas Brühe angießen, bis die Zutaten knapp bedeckt sind. Die Flüssigkeit gut einkochen lassen, dann neue Brühe hinzufügen.

Den Vorgang wiederholen, bis die Graupen nach etwa 15 Minuten gar, aber noch bissfest sind. Das Graupengemüse sollte zudem eine cremige Konsistenz haben.

Während der Garzeit das Graupengemüse immer gut umrühren. Zum Schluss alles nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer mag, kann zusätzlich mit Zitronensaft würzen.

Für die Hühnerspieße:

Alle Zutaten in große mundgerechte Stücke schneiden, dann auf Holspieße stecken. Mit Salz und Cayenne-Pfeffer würzen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Hühnerspieße von allen Seiten kräftig anbraten, dann die Hitze reduzieren und die Spieße 4-5 Minuten fertig braten. Dabei ein paar Kräuterzweige (z.B. Rosmarin oder Thymian) und 1 Stück Zitrone mit in die Pfanne geben.

Für die Hühnersuprême:

Statt der Hühnerspieße kann man zu den Graupen auch ein Suprême von der Hühnerbrust servieren. Dafür die Hühnerbrust mit Salz und Cayenne-Pfeffer würzen und in einer Mischung aus Olivenöl und Butterschmalz goldbraun anbraten. Die Hitze reduzieren und die Hühnerbrüste etwa 6-8 Minuten fertig garen. Auch hier ein paar Kräuterzweige und 1 Stück Zitrone mit in die Pfanne geben.

Rainer Sass am 07. Februar 2021