Rezept

# Graupeneintopf

Ein Rezept von Graupeneintopf, am 29.04.2024

## Zutaten

- **1** große Fenchelknolle (ca. 400 g)
- **1** Zwiebel
- **3 EL** Olivenöl
- **100 g** Graupen
- Salz
- **1** Ei
- **60 g** frisch geriebener mittelalter Gouda
- **200 g** TK-Erbsen
- **2** Knoblauchzehen
- 1¼ l Gemüsebrühe
- **40 g** Butter
- **60 g** Hartweizengrieß
- **1** Eigelb
- Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal

## Zubereitung

1. Fenchel waschen, putzen und das Fenchelgrün beiseitelegen. Die Knolle vierteln, den Strunk entfernen, die Viertel in Streifen schneiden. Erbsen antauen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl erhitzen, beides darin glasig dünsten. Fenchel zugeben und 2 Min. mitdünsten. Brühe zugießen, aufkochen lassen. Graupen zugeben, bei mittlerer Hitze in 35 Min. garen. Ca. 10 Min. vor dem Garzeitende die Erbsen unterrühren.

2. Inzwischen 125 ml Wasser mit Butter und 1 Prise Salz aufkochen, Grieß einrühren und bei mittlerer Hitze 2-3 Min. quellen lassen. In eine Schüssel füllen, mit Ei, Eigelb und Käse verrühren. Die Masse salzen, pfeffern und etwas abkühlen lassen.

3. Reichlich Salzwasser aufkochen lassen. Von der Masse Nocken abstechen und darin bei kleiner Hitze in 8-10 Min. gar ziehen lassen. Das Fenchelkraut hacken. Den Eintopf salzen, pfeffern und mit den Nocken anrichten. Mit Fenchelgrün bestreuen.