

Rezept

Grünkern-Cevapcici mit Knoblauch-Spinat

Ein Rezept von Grünkern-Cevapcici mit Knoblauch-Spinat, am 28.06.2026

Zutaten

FÜR DIE CEVAPCICI:

1 rote Spitzpaprikaschote	1 Möhre
1 Zwiebel	4 EL Olivenöl
150 g Grünkernschrot (Reformhaus, Bioladen)	300 ml Gemüsebrühe
3-4 Stängel Petersilie	2 Eier (M)
80-100 g Vollkorn-Semmelbrösel	1 TL getrockneter Thymian
2 TL rosenscharfes Paprikapulver schwarzer Pfeffer aus der Mühle	Salz

FÜR DEN SPINAT:

800 g Babyspinat	2 Schalotten
2 Knoblauchzehen Salz	2 EL Olivenöl schwarzer Pfeffer aus der Mühle
½ TL abgeriebene Bio-Zitronenschale	

AUSSERDEM:

350 g scharfes Ajvar

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 515 kcal

Zubereitung

1. Für die Cevapcici die Spitzpaprika halbieren, putzen und waschen. Die Möhre putzen und schälen, beides sehr fein würfeln. Die Zwiebel schälen, ebenfalls fein würfeln und mit Paprika- und Möhrenwürfeln in 2 EL Öl bei mittlerer Hitze 2-3 Min. andünsten. Grünkernschrot einrühren und kurz mitdünsten. Die Brühe dazugießen und den Grünkern zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Min. quellen lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Dann mit einer Gabel auflockern und offen ausdampfen lassen.
2. Die Grünkern-Mischung vom Herd nehmen, in eine Schüssel geben und etwas abkühlen lassen. Inzwischen die Petersilie waschen und gut trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Petersilie, Eier, Semmelbrösel, Thymian und Paprikapulver zur Grünkern-Mischung geben, alles mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und mit den Händen zu einer gleichmäßigen Masse vermengen. Aus der Masse mit feuchten Händen ca. 18 längliche Röllchen von 8-10 cm formen, diese abgedeckt ca. 10 Min. ruhen lassen.

3. Inzwischen für den Knoblauch-Spinat den Spinat waschen, verlesen und trocken schleudern, die harten Stiele entfernen. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein würfeln.

4. Für die Cevapcici übriges Öl (2 EL) in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, die Grünkernröllchen darin portionsweise bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. rundherum braun anbraten, dabei gelegentlich wenden. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Fertige Cevapcici im Ofen bei 80° warm halten.

5. Gleichzeitig für den Knoblauch-Spinat das Olivenöl in einem großen breiten Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Den Spinat dazugeben und zugedeckt 2-3 Min. mitdünsten, bis er zusammengefallen ist. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale kräftig würzen und mit den Grünkern-Cevapcici und dem scharfen Ajvar auf Tellern anrichten.