Rezept

Pizokel mit Gemüse

Ein Rezept von Pizokel mit Gemüse, am 22.05.2025

Zutaten

Für den Teig:

- **60 g** Weizenmehl
- Salz
- **1** Eigelb (M)
- **90 g** Buchweizenmehl
- **1** Ei (M)
- **ca. 90 ml** Mineralwasser mit Kohlensäure

Für das Gemüse:

- **250 g** Mangoldblätter (am besten rot- und gelbgeäderte gemischt)
- Salz
- Pfeffer
- **1** Zucchino
- **1** kleine rote oder gelbe Paprika
- **40 g** Butter

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 520 kcal, 25 g F, 15 g EW, 55 g KH

Zubereitung

1. Für den Teig beide Mehlsorten mit ½ TL Salz mischen. Ei, Eigelb und Mineralwasser zugeben und alles zu einem zähflüssigen Teig verrühren. Sollte er zu fest sein, noch etwas Wasser untermischen. Den Teig ca. 30 Min. ruhen lassen.

2. Inzwischen für das Gemüse den Mangold und den Zucchino waschen und putzen. Mangold in Streifen, Zucchino erst in Scheiben, dann in Stifte schneiden. Die Paprika halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften waschen und in Streifen schneiden. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Das Gemüse darin ca. 2 Min. sprudelnd kochen lassen, dann in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

3. Erneut Salzwasser zum Kochen bringen. Den Pizokelteig portionsweise auf ein Brett geben und mit einem großen Messer breite Streifen davon ins Wasser streichen. Die Pizokel einmal aufkochen, dann kalt abschrecken und abtropfen lassen.

4. Die Butter in einer großen Pfanne zerlassen. Die Pizokel mit dem Gemüse darin schwenken und alles erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.