

Josef Floh

User

Dinkelgrießbrei mit eingelegtem Birnen-Goji-Ragout

Hauptspeise

Kinder

ZUBEREITUNG

SCHWIERIGKEIT: ● ● ○ ○ ○

1. Den Dinkelgrieß in 120 ml kochendes Wasser unter ständigem Rühren einrieseln lassen und bei kleiner Hitze zu einem sämigen Brei kochen. Das dauert etwa 5 Minuten.
2. Für das Birnen-Goji-Ragout die Birnen gut waschen, schälen und die Schalen für einen Sud auskochen. Die geschälten Birnen würfeln und mit frischen Gojibeeren, Gelierzucker und Pektin aufkochen.
3. Das Ragout etwas abkühlen lassen und gleich essen. Oder man macht gleich mehr davon auf Vorrat. Dafür das Ragout gleich heiß in Gläser abfüllen und sofort verschließen.

Woher nehme ich regionale Gojibeeren? Am besten pflanzt man sich seinen eigenen Bocksdom-Strauch. Sie gedeihen im österreichischen Klima an einem sonnigen Ort problemlos – auch in größeren Töpfen am Balkon. Je nach Wetter kann man dann zwischen August und Oktober seine eigenen Gojibeeren ernten. Ansonsten bekommt man sie auch bei immer mehr heimischen Obstbauern.



ZUTATEN

für 1 Portion

80 g Dinkelgrieß

3–4 Birnen

eine Hand voll frischer

Gojibeeren

etwas Pektin und
Gelierzucker zum
Einkochen