Mahafitadh

Josef Floh User

Dinkelgrießbrei mit eingelegtem Birnen-Goji-Ragout



ZUBEREITUNG \nearrow

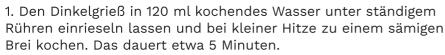


SCHWIERIGKEIT: • • • • •









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

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 Bocksdorn-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 Finkochen