Amaranth-Frikadellen:

Zutaten:

600g Hackfleisch (Rind oder gemischt)
5El Haferflocken, gehäuft
2 Eier
1 Zwiebel
12 EL Amaranth
1 Tl Majoran, etwas Salz und Pfeffer
etwas Öl zum braten

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Das Hackfleisch mit der Zwiebel, den Eiern, den Haferflocken, dem Amaranth und dem Majoran in einer Schüssel gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zu Bällchen oder zu esslöffelgroßen Ballen formen. Fett in der Pfanne erhitzen und die Küchle rundherum braun braten.

Amaranth-Gemüsepfanne

Zutaten (4 Portionen):

600ml Gemüsebrühe
160g Amaranth
800g Poree
800g Karotten
400g gelbe Paprika
20g Walnüsse
2 Zitronenschalen
etwas Basilikum, Salz und Pfeffer
Öl zum braten

Zubereitung:

Die Gemüsebrühe anrühren. Amaranth in der Gemüsebrühe kurz aufkochen und dann auf kleiner Flamme 20 Minuten quellen lassen, ggf. noch etwas Wasser nachgießen.

Den Porree putzen und klein schneiden. Die Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Die Paprika waschen, entkernen und würfeln. Die Nüsse hacken. Etwas Zitronenschale abreiben. Die Kräuter (vorzugsweise Petersilie) waschen und hacken.

Das Pflanzenöl in einem Topf erhitzen, den Porree darin andünsten. Erst die Möhren, dann nach kurzer Zeit die Paprika und schließlich den gegarten Amaranth dazugeben. Etwas Wasser hinzufügen und etwa für 5 Minuten kochen lassen. Die gehackten Walnüsse und die Kräuter unter den Amaranth geben. Das Gericht mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken.