



Griesssmonde mit Olivensauce

VEGETARISCH

Vor- und zubereiten: ca. 1 Std.
ergibt ca. 12 Stück

Griesssmonde

8 dl Milchwasser
($\frac{1}{2}$ Milch / $\frac{1}{2}$ Wasser)

1 Teelöffel Salz

1 Messerspitze Muskat

200 g Hartweizengriess

1 Ei, verklopft

100 g geriebener Sbrinz

Bratbutter zum Braten

1. Milchwasser mit Salz und Muskat aufkochen, Hitze reduzieren. **2.** Den Griess einrühren, unter gelegentlichem Rühren bei kleinster Hitze zu einem dicken Brei köcheln. **3.** Pfanne von der Platte nehmen, Griess zugedeckt ca. 10 Min. quellen lassen. **4.** Ei und Käse darunter mischen, leicht abkühlen. Masse mit einem breiten Spachtel zwischen zwei aufgestellten Teighölzchen auf einem kalt abgespülten Blechrücken 2 cm dick, rechteckig ausstreichen (siehe Bild 1), auskühlen. **5.** Den Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. **6.** Mit einem kalt abgespülten Ausstecher (ca. 9 cm Ø) Halbmonde ausstechen (siehe Bild 2). **7.** Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Monde portionenweise goldbraun braten, warm stellen.

Olivensauce

200 g mit Peperoni gefüllte Oliven, abgetropft

1 Teelöffel Olivenöl

1 Teelöffel Thymianblättchen

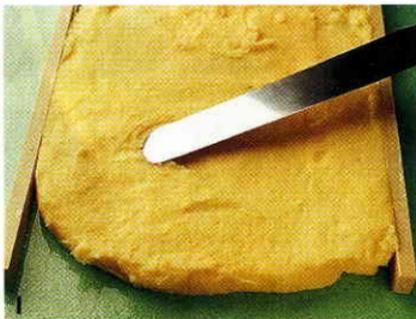
1,8 dl Rahm

1 unbehandelte Zitrone,
abgeriebene Schale und
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Saft

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

1. Oliven ca. 5 Min. in kaltes Wasser legen, abtropfen. Die Hälfte davon grob hacken. **2.** Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Ganze Oliven und Thymian andämpfen, in ein Mixglas geben. **3.** Rahm dazugießen, Oliven pürieren, in die Pfanne zurückgeben. **4.** Gehackte Oliven, Zitronenschale und -saft darunter mischen, Sauce würzen, nur noch heiss werden lassen, zu den Griesssmonden servieren.

Pro Person: 39 g Fett, 19 g Eiweiss,
41 g Kohlenhydrate, 2452 kJ (586 kcal)



Griess zwischen 2 aufgestellten Teighölzchen ca. 2 cm dick ausstreichen.



Die Halbmonde so ausstechen, dass möglichst wenig Resten entstehen.



Tipp: die Olivensauce passt auch zu Teigwaren (z. B. Spaghetti).