BREW CHUNKS · STÜCKE · SCHMOREN · VEGAN · EINTOPF

GRAUPENEINTOPF, WURZELGEMÜSE MIT BREW CHUNKS.

BB-065

REZEPT VON
BREW BITES

21 g
PROTEIN JE PORTION

ZUTAT	10 PORT.	100 PORT.
BASIS		
☐ Brew Chunks	700 g	7 kg
☐ Perlgraupen	550 g	5,5 kg
GEMÜSE		
☐ Karotten	600 g	6 kg
☐ Sellerie	400 g	4 kg
☐ Lauch	400 g	4 kg
☐ Zwiebeln	300 g	3 kg
☐ Kartoffeln	800 g	8 kg

ZUTAT	10 PORT.	100 PORT.
FOND UND SAUCE		
☐ Pflanzenöl	70 ml	700 ml
☐ Gemüsebrühe	3 l	30 l
WÜRZE		
☐ Lorbeerblätter	2 g	20 g
☐ Majoran	8 g	80 g
☐ Petersilie	25 g	250 g
☐ Salz	18 g	180 g
☐ Pfeffer	3 g	30 g

1 Graupen separat spülen und ansetzen, damit die Bindung kontrollierbar bleibt.

2 Gemüsewürfel in Öl anschwitzen, mit Brühe auffüllen und mit Lorbeer weich garen.

3 Kartoffeln und vorgekochte Graupen in passendem Garpunkt zugeben, damit der Eintopf nicht überbindet.

4 Brew Chunks goldbraun anrösten und zum Ende untermischen.

5 Mit Majoran, Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken.

Graupen separat garen, Brew Chunks anbraten, beides zuletzt zusammenführen. So bleibt der Eintopf locker.

Steve

HAT'S GESCHMECKT? FOTO VOM TELLER AN STEVE.
BREW-BITES.DE/HATS-GESCHMECKT