

Molekulare Teigwarenküche mit Rolf Caviezel

PASTA *Premium* AG

Ribeli Bolognese

mit Mais und karamellisierten Haferflocken



Die Zutaten sind für 4 Personen

160	g	BSCHÜSSIG Ribeli Ohne Ei (Suppeneinlage)
1	Glas	BSCHÜSSIG Sauce mit 100 % Schweizer Rindfleisch (330 g)
80	g	gekochte Flagolet Bohnen
80	g	Mais
20	g	Rapsöl
20	g	Zwiebeln gehackt
1	Stück	Knoblauchzehe
		Salz, Pfeffer
240	g	Mini Paprika
40	g	Rapsöl
120	g	Cherrytomaten
60	g	Grüne Bohnen
		Salz, Pfeffer
40	g	Haferflocken
20	g	Zucker

Ganrituren

frischer Thymian

Vorbereitung

Wasser in eine Pfanne kochen, wenig Salz begeben und die BSCHÜSSIG Ribeli darin al dente kochen, dann in eine Sieb abschütten und mit Wasser abschrecken.

In einer Pfanne Rapsöl erwärmen und die gehackten Zwiebeln darin dünsten.

Mais, Flagolet Bohnen und die BSCHÜSSIG Sauce begeben. Den Knoblauch am Schluss beifügen und mit Salz, Pfeffer abschmecken.

Die Mini Paprika halbieren und die Cherrytomaten vierteln. In eine Pfanne Rapsöl geben und die Paprika und Cherrytomaten kurz anbraten, ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen.

Die grünen Bohnen klein schneiden und im Salzwasser knackig kochen.

Den Zucker in einer Pfanne karamelisieren, die Haferflocken darin kurz rösten und auf einem Backpapier auskühlen lassen.

Zubereitung

Alles ausser Haferflocken und Paprika in einem Wok oder Pfanne mischen, kurz aufkochen und mit Salz, Pfeffer abschmecken .

Anrichten

Auf einen Teller anrichten und mit Paprika, Haferflocken und dem Thymian ausgarnieren.

Rolf Caviezel führt das Restaurant «Foodlab Caviezel» in Grenchen und führt verschiedene Kochkurse, unter anderem «Kids ab an den Herd», durch, eine Aktion welche wir mit BSCHÜSSIG unterstützen.



&



www.freestylecooking.ch