

Haferbällchen auf Tomaten-Wirsing-Ragout (6 Personen)

Haferbällchen:

150 g	Kleinblatt oder Feinblatt Haferflocken
1 TL	Salz schwarzer Pfeffer
1 TL	geräuchertes Paprikapulver oder edelsüß
1 TL	getrockneter Majoran
1	Ei
150 g	Möhren
40 g	Zwiebeln
4 EL	Bratöl
60 g	Bergkäse am Stück glatte Petersilie

Ragout:

80 g	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
300 g	Wirsing
2 EL	Bratöl
2 Dosen	stückige Tomaten
2 EL	Tomatenmark
200 ml	Gemüsebrühe
2 Prisen	gemahlener Kümmel
1 Prise	Muskat
	Salz, schwarzer Pfeffer

Außerdem:

Nudeln nach Wahl

Zubereitung:

Haferbällchen

Haferflocken mit 1 TL Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Majoran mischen. 100 ml lauwarmes Wasser und das Ei zufügen und alles gut mit einer Gabel verrühren.

Möhren schälen und fein reiben. Zwiebeln schälen und würfeln. 1 EL Bratöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer bis hoher Hitze anbraten.

Inzwischen den Bergkäse fein reiben und die Petersilie fein hacken. Möhren, Käse, Petersilie und die gebratenen Zwiebeln zur Haferflockenmasse geben und alles mit den Händen gut verkneten.

Mit feuchten Händen aus der Masse Bällchen von etwa 3 cm Durchmesser formen und ca. 20 Minuten kühl stellen.

Tomaten-Wirsing-Ragout

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln würfeln und Knoblauch fein hacken. Wirsing putzen, vierteln und in etwa 0,5 cm breite Streifen schneiden.

2 EL Bratöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Wirsing darin bei mittlerer Hitze anschwitzen. Knoblauch zufügen und 1 Minute mit anschwitzen.

Tomaten, Tomatenmark und Gemüsebrühe zufügen. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Muskat würzen. Das Ragout im geschlossenen Topf bei niedriger bis mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen. Anschließend nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fertigstellen

Das restliche Bratöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Haferbällchen darin bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Wenden rundum goldbraun braten, ca. 10 Minuten.

Währenddessen die Nudeln nach Packungsanleitung in ausreichend Salzwasser al dente garen. In einem Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Nudeln mit dem Tomaten-Wirsing-Ragout auf Teller verteilen. Je 7 Haferbällchen daraufsetzen und mit der restlichen Petersilie garnieren. Sofort servieren.

Guten Appetit!