

# Nackthafer mit kleinem Gemüse, Federkohlchips

Für 4 Personen



## Nackthafer

300 g Nackthafer	Den Nackthafer in genügend Wasser (ohne Salz) während 30 Minuten kochen lassen.
100 g Speckwürfeli 2 EL HOLL Rapsöl	In einer grossen Pfanne dünsten.
1 Zwiebel, gehackt 2 Knoblauchzehen, gepresst 200 g Saisongemüse, in Brunoise (kleinste Würfel), z.B. Sellerie, Lauch, Rübli	Beifügen, dünsten.
1 EL Curry 1 EL Paprika 1 KL Knoblauchpulver 1 EL Tomatenpüree	Beifügen, kurz mitdünsten.
1 EL Mehl	Bestäuben.
1 dl Weisswein	Ablöschen.
3 dl Hühnerbouillon	Auffüllen. Während 10 – 15 Minuten leicht kochen lassen. Den Nackthafer begeben und weitere 10 Minuten kochen lassen.
Einige Tropfen Zitronensaft Salz, Pfeffer 1 – 1½ dl Rahm (nach Belieben)	Abschmecken, den Rahm beifügen und sofort servieren. Nach Belieben mit Federkohlchips dekorieren.

## Federkohlchips

Federkohlchips	Waschen, schneiden und trocknen.
Salz, Pfeffer, HOLL Rapsöl	In einer Schüssel mit den anderen Zutaten mischen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Im auf 170°C vorgeheizten Ofen während 8 – 10 Minuten knusprig backen.

Dieses Rezept sowie die Rubrik « **Tipps & Tricks** » der Weiterbildung Hauswirtschaft finden Sie auf [www.grangeneuve.ch/weiterbildung/](http://www.grangeneuve.ch/weiterbildung/)  
Rezept "GrangeNews" – Ausgabe Nr. 98 – September 2020 und "Über den Tellerrand" – Ausgabe Nr. 54 – Oktober 2020

### Nackthafer – Einige Verkaufsorte:

- > Vente directe magasin Ferme des Pierres, Famille Chassot, in Villargiroud
- > Chez Blanc in Matran
- > Au bon moment in Marly
- > Laiterie de La Roche
- > Laiterie de Marsens
- > La Crémérie in Orsonnens
- > En Vrac au ptit tout in Bulle
- > Vrac in Villars-sur-Glâne
- > Vrac in Ecuwillens