Artikel vom 19.02.2026 · Ausgedruckt am 11.11.2026, 17:55 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/escaldon-de-gofio-gebruehtes-gofio

Escaldón de gofio – gebrühtes Gofio



Foto: Kathrin Fries

Zutaten (für 4 Portionen):

800 ml Brühe nach Wahl

150 g Gofio

Optional:

1 Gemüsezwiebel

1 Knoblauchzehe

1 EL Pflanzenöl

300 g Pak Choy

250 g Katenschinken

Mojo verde und/oder picón

150 g Feta

Zubereitung:

Für das Escaldón de gofio die Brühe erhitzen und das Gofio einrühren. Das Mischungsverhältnis kann dabei dem persönlichen Geschmack angepasst werden. Die weiteren Zutaten sind variabel. In diesem Fall wurde der Pak Choy gewaschen, die Blätter grob gehackt und die Strünke in Streifen geschnitten. Die Zwiebel geschält, längs in Streifen geschnitten und in einer Pfanne mit dem Öl glasig gedünstet, dann der Knoblauch hineingepresst. Die Pak Choy-Stücke und den Katenschinken zugegeben und bei geschlossenem Deckel etwa 5 Minuten dünsten lassen. Inzwischen wurde der Feta zerbröselt und zusammen mit dem Escaldón de gofio und roter Mojo angerichtet, die Pak Choy-Blätter darübergestreut und dann die Pak Choy-Pfanne dazugegeben.

Tipp: Auch anderes Gemüse, gehackte rote Zwiebeln, Knoblauch, Chorizo, Käse oder Koriander, Petersilie oder Pfefferminze können gut dazu kombiniert werden.

ke