

Grünkern

PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Sowie alle freigeschalteten Rezepte, mit Datum + Namen, vom

www.chefkoch.de

teilweise mit den Kommentare , wenn sie zur Aufklärung verschiedener Begriffe beitragen konnten .

Musste teilweise die Überschriften, umstellen, damit ich sie besser sortieren konnte.

Bitte um Verständnis.

Mit freundlichen Grüßen

Hans60

Zusammen gestellt www.hans-joachim60.de 22.01.2005

Inhaltsverzeichnis

Grünkern	1
PS.....	1
Inhaltsverzeichnis	1
Badische Grünkernsuppe	2
Dreikornsuppe mit Gemüse.....	3
Erbseintopf.....	3
Getreideschrotlauf.....	4
Grüne Körnerbolognese à la Anita	5
Grünkern Brotaufstrich	5
Grünkern - Brokkoli - Auflauf.....	6
Grünkern in Zucchini, überbacken.....	7
Grünkern Pilaw.....	8
Grünkern Tomaten Aufstrich	9
Grünkern, Gurke mit Tomaten.....	9
Krautwickel "Gute Ernte"	10
Grünkern, überbacken.....	11
Grünkern- Rote- Betekuchen.....	11
Grünkern- Sellerieplinsen.....	12
Grünkern-Tomaten-Aufstrich	12
Grünkernaufstrich	13

Grünkernaufstrich	13
Grünkernbolognaise	14
Grünkernbratlinge III	14
Grünkernbratlinge mit Dip (Imbiss).....	15
Grünkerneintopf I	15
Grünkerneintopf II	16
Grünkerneintopf III	16
Grünkernfrikadellen I	17
Grünkernrisotto	17
Grünkernsalat mit Knoblauch	18
Grünkernschrotsuppe	19
Grünkernsoße Bologneser Art	19
Grünkernsuppe.....	20
Grünkernwirsing mit Pellkartoffeln	21
Gurke mit Tomaten auf Mascarpone geschmort	22
Käsewaffeln	22
"Leberwurst"	23
Linseneintopf mit getr. Pflaumen	23
Mehrkornbrot mit Rübensirup.....	24
Mürbeteig- Apfel- Auflauf	25
Tipp	25
Petersilienbratlinge	25
Süßer Grünkernauflauf	26
Überbackene Grünkernbratlinge.....	27
Wirsing Kartoffel Gratin	27
Wirsing Kartoffel Gratin	29
Wirsingrouladen mit Grünkernfüllung	30

Badische Grünkernsuppe

Zubereitungszeit ca. 25 Min
358 kcal, 9,3 g Fett = 23 %

Für 4 Personen
55 g KH

Zutaten:

1 EL Rapsöl	80 g Grünkernschrot
1,4 l Gemüsebrühe (Instant)	600 g TK Suppengemüse
4 EL Joghurt 1,5 %	Salz
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle	4 EL Schnittlauchröllchen
4 Laugenbrezeln	

Öl in einem Topf erhitzen, den Schrot darin kurz anrösten und dann mit der Gemüsebrühe ablöschen, dann zum Kochen bringen. Das aufgetaute Suppengemüse dazugeben, 15-20 Min gar kochen, Kochstelle ausschalten. Suppe mit dem Mixstab pürieren, den Joghurt unter die nicht mehr kochende Suppe rühren.

Die Grünkernsuppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, in tiefe Teller geben und mit den Schnittlauchröllchen garnieren.

TIPP: Wer noch mehr Fett sparen will, streut den Grünkern in die kochende Suppe ohne anzurösten. Der Joghurt gerinnt weniger leicht, wenn Sie ihn vorher mit 1 TL Stärke verrühren.

Dreikornsuppe mit Gemüse

Zutaten für 2 Portionen

- 1 kleine Zwiebel(n)
- 1 Zehe/n Knoblauch
- 1 TL Butter
- 2 Bund Suppengrün
- 2 EL Quinoa
- 2 EL Hirse
- 2 EL Grünkern, geschrotet
- 1 EL Brühe, gekörnte
- 2 EL süße Sahne
- 2 EL Petersilie, gehackte

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen, beide in feine Würfel schneiden und dann in der Butter glasig dünsten.

Das Suppengrün putzen, waschen und klein schneiden. Das Gemüse zu der Zwiebel-Knoblauch-Mischung geben und das Getreide unter Rühren hinzufügen.

Nun 1/2 l Wasser dazugießen und das Ganze mit der gekörnten Brühe abschmecken. Die Suppe im geschlossenen Topf etwa 20 Minuten köcheln und dann 10 Minuten quellen lassen.

Die Suppe mit der Sahne verfeinern, eventuell nochmals kurz erhitzen und dann mit der Petersilie bestreuen.

14.1.05 Whooly CK

Erbseneintopf

Dieser Eintopf wird wunderbar sämig, da die Kürbisse nach dieser Garzeit zerfallen sind und die Suppe binden.

- 500 g ungeschälte grüne Erbsen
- 2 l Wasser zum Einweichen
- 600 g Hokkaido-Kürbis
- 100 g Grünkern
- 1,5 l Wasser

2 TL Meersalz
2 TL getrocknetes Basilikum
2 TL Roh-Rohrzucker
1 EL Balsamessig

Die Erbsen über Nacht in 2 l Wasser einweichen. Sie müssen ihr Volumen verdoppeln. Den Hokkaido-Kürbis schälen und die Kerne entfernen. Das Kürbisfleisch in Stücke schneiden. Erbsen, Kürbisstücke, Grünkern, Wasser, Salz und Basilikum zusammen in den Dampfdrucktopf geben. Den Deckel schließen und den Eintopf ankochen. Wenn die Temperatur erreicht ist, den Eintopf auf Stufe II 10 - 15 Minuten garen. Abdampfen und mit Zucker und Essig abschmecken.

aus: Dampfaren - vitaminschonend und köstlich von Ute Rabe

Getreideschrotlauf

Bei 4 Portionen etwa 1825 kj / 425 kcal
24 g Eiweiß, 19 g Fett, 40 g Kohlehydrate, 9 g Ballaststoffe pro Pers.

Vorbereitungszeit 40-45 min

Backzeit: etwa 35 min

Zutaten für eine Pfanne von 24 cm Ø

½ l Wasser mit
½ l gekörnte Brühe zum kochen bringen + dazu
je 50 g mittelgrob geschroteter Roggen, Weizen, Gerste + Grünkern unter
ständigen rühren 5 min kochen lassen, den Schrot bis zu 30 min ausquel-
len lassen + anschließend etwas abkühlen lassen
2 gewürfelte Möhren +
2 gewürfelte Zwiebeln in
1 l Butter o. Sonnenblumenöl 5- 10 min braten
½ Bund geh. Petersilie
150 g ger. Hartkäse
200 g Magerquark
½ TL getr. Thymian
1 TL Koriander alles zum Schrotbrei, verrühren + mit
Meersalz abschmecken
Die Pfanne einfetten.
Die Masse hineingeben + etwas glatt streichen.
Den Auflauf zugedeckt auf Stufe 1 ½ , von drei möglichen, in 35 min von
unten backen.

Grüne Körnerbolognese à la Anita

vegetarische Grünkern- Bolognese mit Spinat, die auch Fleischfreaks begeistern kann

Zutaten für 2 Portionen

1 Tasse/n Grünkern - Schrot, grob

½ Tasse/n Grünkern - Schrot, fein

400 g Spinat (Rahmspinat), Tiefkühlpackung, (oder Hackspinat für Veganer)

0.6 Liter Wasser

1 Würfel Gemüsebrühe

1 m.- große Zwiebel(n), fein gehackt

2 EL Pesto, aus Basilikum und Parmesan (od. käsefrei für Veganer)

2 Zehe/n Knoblauch, kleine, mit Salz zerrieben

Milch, Sahne od. Sojamilch

1 EL Parmesan, (optional für Veganer)

ZUBEREITUNG

Den groben Grünkernschrot mit Wasser bedecken und für 2 od. mehr Stunden einweichen. Den Spinat auftauen lassen. Die fein gehackte Zwiebel mit etwas Öl und dem Knoblauch glasieren, dann den feinen Grünkernschrot zugeben und bräunen/Geschmack annehmen lassen. Mit eingeweichtem, gewaschenen, grobem Grünkernschrot, Gemüsebrühwürfel und Wasser aufgießen und 25-30 Min. durch köcheln lassen. Gegebenenfalls zwischendurch Wasser nachgießen. Sobald der Grünkern gar ist, den Spinat hinzugeben und eine Sauce bereiten, nicht anbrennen lassen, sachte aufköcheln. Vom Herd nehmen, mit Pesto und Parmesan würzen. Gegebenenfalls mit Milch, Sahne oder Sojamilch abschmecken und nachsalzen.

Schmeckt super als Lasagne, zu Spaghetti und Penne-Nudeln. Dies ist mal wieder eine Rezeptkreation aus Anitas Probierküche.

8.5.04 Anitasander CK

Grünkern Brotaufstrich

Zutaten:

200 g Grünkernschrot

1/2 l Gemüsebrühe oder Wasser

15 Min. köcheln lassen, vom Herd nehmen und 25 Min. ausquellen, dann abkühlen lassen.

120 g Sesammus dazugeben
1 kleine Zwiebel - gewürfelt
1 Knoblauchzehe - gepresst
1/2 TL getrockneter, zerriebener Majoran
1/2 TL getrocknetes, zerriebenes Basilikum
3 TL Kräutersenf

Alle Zutaten mischen.

Grünkern - Brokkoli - Auflauf

Zutaten für 4 Portionen
60 g Grünkern, geschrotet
1 Zwiebel(n)
½ Liter Gemüsebrühe
250 g Kartoffeln, (in Scheiben geschnitten)
250 g Brokkoli
30 g Butter
30 g Mehl
½ Liter Milch
Salz und Pfeffer
200 g Käse (geriebener Gouda)

ZUBEREITUNG

Grünkernschrot in Öl anbraten, Brühe zu gießen und auf kleiner Stufe eine halbe Stunde quellen lassen.

In der Zeit Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Die Brokkoliröschen bissfest kochen.

Aus Butter, Mehl, Milch, Salz und Pfeffer eine Mehlschwitze erstellen. Gouda reiben.

Eine Auflaufform einfetten, und die Zutaten in der Reihenfolge Kartoffeln, Soße, Käse, Grünkern, Soße, Käse, Broccoli, Käse einschichten.

Bei etwa 180 Grad 20min backen

9.6.04 Sey1706 CK

Noch eine Anmerkung.....

Wie mir eine ganz liebe Userin sagte, eignet sich der Auflauf in dieser Form hervorragend zum zunehmen.

Wer das nicht möchte (und wie viele möchten das schon) sollte die Kartoffeln gegen ein anderes Gemüse tauschen oder aber sie ganz weglassen.

Viel Spaß beim nach kochen.

Sey

Hallo !!

Ich würde die Kartoffeln auch weglassen !!

Der Auflauf schmeckt auch ohne Kartoffeln sehr lecker ;-))

liebe Grosse
Greta

Ich habe den Auflauf genau nach Rezept gemacht und er war hervorragend! Auch mit Kartoffeln! Ich habe allerdings höchstens 50g Käse zum Überbacken genommen. 200g waren mir dann doch zu üppig, in die Soße hab ich gar keinen Käse rein!

So war man hinterher nicht unbedingt zum Zunehmen verdammt... ;-))

LG Melanie

Grünkern in Zucchini, überbacken

- 100 g Grünkern
- 1/2 l Instant Gemüsebrühe
- 4 Zucchini; a 200 g
- 250 g Möhren
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe; zerdrückt
- 30 g Butter; oder Margarine
- 80 g Gouda; gerieben

SAUCE

- 1/4 l Schlagsahne
- 1 Biobin; Messlöffel
- oder anderes Bindemittel
- Salz
- Pfeffer

Grünkern in einem halben Liter Brühe ca. 1 Stunden kochen. Gemüse putzen und waschen. Zucchini längs halbieren, etwas aushöhlen. Zucchini-Hälften 3 Minuten blanchieren. Zucchini-Inneres würfeln. Möhren raffeln. Zwiebelwürfel und Knoblauch in Butter andünsten.

Möhren und Zucchini- Inneres hinzufügen und 10 - 15 Minuten dünsten. Zum Schluss Käse und Grünkern untermischen, evtl. mit Salz und Pfeffer würzen. Diese Mischung in die halbierten Zucchini füllen. Sahne aufkochen, mit Bindemittel andicken und ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen. Sauce über den Zucchini verteilen, bei 200° C für ca. 45 Minuten backen.

Grünkern Pilaw

125 g Grünkern (Dinkel)
1/4 l Wasser
1 TL Öl
1 Zwiebel
1 kl. Knoblauchzehe
125 g TK-Erbesen
1/2 c Gemüsebrühe (Instant)
80 g Frischkäse
1 Stück Ingwerwurzel
Salz
Pfeffer
40 - 50 g geriebener Käse
(z.B. Sbrinz)

Grünkern in einem Sieb unter fließendem Wasser kalt abspülen, mit 1/4 l Wasser in einem Topf zu gedeckt 4 - 6 Stunden quellen. Dann zum Kochen bringen und 20 - 25 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 3 - 4 köcheln, auf der ausgeschalteten Kochstelle ca. 1 Std. ausquellen lassen.

Öl in einem Topf warm werden lassen. Kleingeschnittene Zwiebel und Knoblauch darin auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 an dünsten. Erbsen und Grünkern zugeben, mit andünsten. Mit der Brühe ablöschen, ca. 10 Min. garen. Frischkäse und geriebenen Ingwer unterrühren, würzen, nur noch heiß werden lassen. Geriebenen Käse zum Schluss darüber streuen.

Dazu schmeckt ein gemischter Rohkostsalat.

49 g Eiweiß, 44 g Fett, 108 g Kohlenhydrate, 4418 kJ, 1053 kcal.

Quelle: Winke & Rezepte 04 / 96

: : Zubereitungszeit
: : 105 Minuten

Grünkern Tomaten Aufstrich

100 g Grünkern
2 Tomaten
1/2 Avocado
Schnittlauch
Kerbel
; Salz

Den Grünkern fein mahlen. Die Tomaten gut waschen, den Strunk herausschneiden und vierteln. Die Avocado halbieren, vom Stein lösen, aus der Schale heben und grob schneiden. Die Avocado und die Tomaten im Mixglas aufmixen, dann nach und nach den gemahlene Grünkern dazugeben. Zum Schluss die Kräuter waschen, vorsichtig trockentupfen. Den Kerbel hacken, den Schnittlauch schneiden und drunterheben.

Grünkern, Gurke mit Tomaten

auf Mascarpone geschmort

400 g Magerquark
200 g Gemüsebrunoise; Mischgemüse- in sehr kleinen Würfeln
100 g Lauch; in Julienne
120 g Grünkernschrott
2 dl Gemüsebouillon
1200 g Gemüsegurken
Scharfes Currypulver
Meersalz
100 g Mascarpone
600 g Tomaten
Dill; grob gehackt
1 dl Öl
Salz
Pfeffer

Gemüse, Grünkernschrott und Dill in Öl sautieren.

Mit Gemüsebouillon ablöschen und bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten quellen lassen.

Gurken waschen, halbieren und aushöhlen (am besten geht das mit einem Pariermesser) und salzen.

Quark, Curry mit Gemüsemasse mischen, gut würzen und in die

Gurkenhälften füllen.

Mascarpone in die Pfanne geben, Gurken darauf setzen und bei 200 C ca. 40 Minuten im Ofen schmoren.

Tomaten würfeln und nach ca. 30 Min. den Gurken begeben, würzen.

Krautwickel "Gute Ernte"

- 1 Mittelgroße Stange Lauch
- 1 Zwiebel
- 1 Mittelgroße Möhre
- 5 El Butterschmalz
- 125 g Grünkernschrot
- 375 ml Gemüsebrühe
- 1 Bund Glatte Petersilie
- 2 Scheiben Vollkorntoast
- 5 El Geriebene Mandeln

2 Eier

- 60 g Geriebener Gouda
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 1 sm Weißkohl (= 1kg)
- 1 Flasche Granini Gute Ernte - Gemüsesaft (= 0,5 Lit
- 1 Becher Creme fraiche (= 150 g
- 1 El Grüner Pfeffer
- 2 El Geschälte Kürbiskerne

Lauch putzen, Zwiebel abziehen, Möhre schälen und alles würfeln.

Einen Esslöffel Butterschmalz erhitzen und Grünkernschrot darin andünsten. Gemüsewürfel zugeben, Gemüsebrühe angießen und kurz aufkochen. Herd abschalten und die Masse 20 Minuten ausquellen lassen.

Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken, Vollkorntoast zerbröseln. Beides mit Mandeln, Eiern und Gouda zur Gemüse-Grünkernmasse geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat pikant abschmecken und zehn Minuten ruhen lassen.

Die äußeren Blätter des Kohls entfernen. Für die Krautwickel zwölf Blätter lösen, dicke Blattrispen flach schneiden. In kochendem Salzwasser ca. drei Minuten blanchieren, kalt abschrecken und abkühlen lassen.

Die Füllung auf den Kohlblättern verteilen, aufrollen und mit Küchengarn oder Rouladennadeln fixieren. Krautwickel im restlichen erhitzten Butterschmalz rundherum anbraten, mit Gemüsesaft ablöschen und ca. 20 Minuten zugedeckt schmoren.

Krautwickel herausnehmen. Sauce mit Creme fraiche verfeinern und grünen Pfeffer zugeben. Krautwickel auf der Gemüsesauce anrichten und mit Kürbiskernen bestreut servieren.

Grünkern, überbacken

Zutaten für 4 Portionen

200 g Grünkern

¼ TL Salz

1 EL Kräuter der Provence

150 g Crème fraiche

200 g Käse, zum Überbacken

400 ml Wasser

ZUBEREITUNG

Grünkern waschen, dann über Nacht oder wenigstens 2 Std. in ca.400 ml Wasser einweichen. Danach ca.1 Std langsam kochen, evtl. nachquellen lassen. Wenn der Grünkern ohne Einweichen gekocht wird, braucht er etwa 2 Std. Quellzeit.

Salz und Kräuter nach dem Aufkochen an den Grünkern geben. Die gequollenen Körner in eine gefettete Auflaufform füllen, Creme fraiche darauf verteilen. Darüber den geriebenen Käse geben und im vorgeheizten Ofen bei mittlerer Hitze 30-45 Min. backen.

Nach Belieben vor dem Backen Butterflöckchen auf den Käse geben. Mit Petersilie bestreut servieren.

22.12.04 Hanimore CK

Grünkern- Rote- Betekuchen

150 g Grünkernmehl mit

100 g gem Mandeln +

85 g Butter zu einem glatten Teig verarbeiten

dann je 1 TI Meersalz, gem Ingwer, + Koriander

¼ gem. Kardamom+

500 g feingeriebene rote Bete untermengen

Den Teig 15 min kalt stellen

Den Kuchen zugedeckt auf Stufe 1 ½, von drei möglichen Stufen, in 45 min von unten schön backen.

12.9.93

Grünkern- Sellerieplinsen

Bei 2 Portionen etwa 2800 kj / 670 kcal

20 g Eiweiß., 39 g Fett., 55 g Kohlehydrate + 10 g Ballaststoffe pro Pers

Vorbereitungszeit etwa 20-30 min

Backzeit: 12-15 min

275 g feingeriebene Sellerie

150 g Äpfel dazu reiben

160 g Sahnequark +

1 El Sonnenblumenöl mit dem Sellerie vermengen +

80 Grünkernmehl unterrühren +

½ TI Meersalz +

etwas ger Muskatnuss abschmecken +

50 g geh. Walnüsse +

½ Bund geh. Petersilie unterrühren.

Pfanne von 28 cm Ø einfetten

Den Teig in 8 Portionen in die Pfanne geben + etwas glatt streichen.

Die Plinsen auf Stufe 2 zugedeckt von beiden Seiten bräunen;

Dabei nach dem Umdrehen evt. offen backen.

Grünkern-Tomaten-Aufstrich

100 g Grünkern

2 Tomaten

1/2 Avocado

Schnittlauch

Kerbel

; Salz

Den Grünkern fein mahlen. Die Tomaten gut waschen, den Strunk herausschneiden und vierteln. Die Avocado halbieren, vom Stein lösen, aus der Schale heben und grob schneiden. Die Avocado und die Tomaten im Mixglas aufmixen, dann nach und nach den gemahlene Grünkern da-

zugeben. Zum Schluss die Kräuter waschen, vorsichtig trocken tupfen. Den Kerbel hacken, den Schnittlauch schneiden und drunterheben.

Grünkernaufstrich

Zutaten für 4 Portionen

50 g Grünkern - Schrot, fein

100 ml Gemüsebrühe

½ kleine Zwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch

1 Bund Kräuter, frische (Kerbel, Basilikum, Estragon, Peterle, Liebstöckel, ...)

50 g Butter, weiche (Margarine)

1 EL Öl, kaltgepresstes

2 EL Hefe - Flocken

Kräutersalz

etwas Zitronensaft

Senf

Pfeffer

Muskat

ZUBEREITUNG

Den Grünkernschrot darren und dann mit der Gemüsebrühe kochen und nachquellen lassen.

Die Zwiebel würfeln, den Knoblauch pressen oder schneiden, die Kräuter klein schneiden.

Alles miteinander vermischen.

Kann im Kühlschrank einige Wochen und tiefgekühlt einige Monate aufbewahrt werden. Luftdicht verschließen!

7.11.03 Kyra_Alex CK

Grünkernaufstrich

50 g Grünkernschrot

100 ml. heißes Wasser

½ El. Gemüsebrühe

50g Zwiebeln

Kräuter (Petersilie Majoran Basilikum

Salz Pfeffer

Zitronensaft

50 g Butter

Den Grünkernschrot mit dem heißen Wasser überbrühen und etwas quellen lassen.

Die Gemüsebrühe und die Gewürze unterrühren.

Die Zwiebel in etwas Butter glasig dünsten und dazu geben.

Die restliche Butter unterkneten und noch mal gut abschmecken.

Hält sich 2-3 Tage und schmeckt köstlich auf frischen Brot hmmm.

Grünkernbolognaise

Tomatengrünkernsauce mit Vollkornnudeln

Zutaten für 4 Portionen

10 g Olivenöl

100 g Zwiebel(n), gewürfelt

1 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt

80 g Grünkern, grob geschrotet

100 ml Wein, rot

25 g Tomatenmark

400 g Tomate(n), gewürfelt, oder kleine Strauchtomaten

2 Msp. Pfeffer, frisch gemahlen

1 Msp. Oregano

1 Msp. Thymian

Meersalz, jodiert

ZUBEREITUNG

Die Zwiebeln mit dem Knoblauch in dem Olivenöl anschwitzen. Den Grünkernschrot hinzufügen und 5 Minuten mitdünsten. Das Tomatenmark mit anschwitzen, mit dem Rotwein ablöschen und einkochen lassen. Die Tomatenwürfel und die Gewürze hinzufügen. Die Sauce bei geschlossenem Deckel auf kleiner Flamme 10 Minuten kochen lassen, dabei öfter umrühren. Abschmecken und servieren.

Dazu passen Vollkornnudeln und Basilikum-Parmesan (frisch gehacktes Basilikum unter geriebenen Parmesan gemischt) und Tomatensalat mit Mazzarella und Oliven.

8.11.04 Kuechenfee25 CK

Grünkernbratlinge III

250 g gegarten Grünkern vom Vortag (etwa 90 g rohem Grünkern) mit

250 g ger. Möhren +

125 g Magerquark +

75 g feinen Haferflocken + 75 g ger. Hartkäse +

1 El Sonnenblumenöl vermengen.
Mit Meersalz,
½ TL gem Koriander
1 Msp gem Kardamom +
1 TL getr. Pfefferminze o. etwas frisch geh. Petersilie würzen.
Evt. mit 50 g gem. Nüssen verfeinern +
wie oben beschrieben backen.

Den Teig in 8 Portionen in die Pfanne geben + etwas glatt streichen.
Die Plätzchen zugedeckt auf Stufe 2 in 10 - 15 min von beiden Seiten
bräunen; dabei nach Belieben zum Schluss offen backen.

Grünkernbratlinge mit Dip (Imbiss)

Zutaten:

2 TL Tomatenmark,
1/2 Becher Magermilchjoghurt,
1 Msp gemahlener Koriander, Salz, Cayennepfeffer,
1 kleine Möhre,
1 kleine Staude Chicoree,
3 Grünkernbratlinge (siehe Rezept)

Zubereitung:

1. Aus Tomatenmark, Joghurt, Koriander, Salz und Cayennepfeffer eine Soße rühren.
 2. Möhre in Streifen schneiden, Chicoreeblätter abteilen.
 3. Bratlinge, Möhrenstreifen und Chicoreeblätter mit dem Dip anrichten.
- Pro Portion: 6 g Fett (pro Tag nicht mehr als 30 g Fett!) ca. 200 kcal

Grünkerneintopf I

100 g Grünkernkörner
3 Karotten
1 Lauchstange
1 1/2 l Wasser
1 Lorbeerblatt
Salz, Pfeffer, Muskat
250 g Süße Sahne
1 Bund Petersilie

Karotten waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Lauch

waschen und in Streifen schneiden. Petersilie waschen und fein schneiden.

Alle Zutaten außer Rahm und Petersilie miteinander 45 Min. kochen. Die Hälfte der Suppe mit dem Stabmixer pürieren. Den Rest und die Sahne begeben, nochmals erhitzen, aber nicht mehr kochen.

Mit Petersilie bestreut servieren.

Grünkerneintopf II

Zutaten

1 p. Port. Zwiebel
1 große Dose Tomaten
2 große Möhren
1 Sellerieknolle(ca.200 gr)
2 Porreestangen
3 Lorbeerblätter
1 Tl. Getr. Oregano
Salz

Zubereitung

Grünkern in einem großen Topf in heißem Fett unter Rühren kurz andünsten. Zwiebeln abziehen, würfeln und zufügen. Glasig werden lassen und die Tomaten mit der Flüssigkeit zugeben. Bei mittlere Hitze zum Kochen bringen. Inzwischen Möhren und Sellerie schälen und würfeln. Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. Das Gemüse mit Lorbeerblättern, Oregano und Salz zum Grünkern in den Topf geben. Bei kleiner Hitze im geschlossenen Topf eine bis eineinhalb Stunden garen.

Kalorien: 340 Joule: 1423 Pflanzliches Eiweiß: 5 g

Grünkerneintopf III

Zutaten für 4 Portionen

10 g Butter
175 g Grünkern
1 Liter Gemüsebrühe
1 Stange/n Porree (150g)
400 g Möhre(n)
1 TL Salz
1 EL Schnittlauch
Pfeffer

Sojasauce

ZUBEREITUNG

Fett erhitzen und Grünkern kurz darin anrösten. Mit Brühe ablöschen und bei schwacher Hitze im geschlossenen Topf 1 Stunde garen. Porree und Möhren putzen und waschen. Porree in dicke, Möhren in feine Streifen schneiden. Das Gemüse zum Grünkern geben und noch 10 Min. in der Suppe mitgaren. Die Suppe abschmecken und mit Schnittlauch bestreut servieren.

14.5.02 Scholz Wohlers CK

Grünkernfrikadellen I

125 g Grünkern, grob geschrotet
1/4 l Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt
1 Knoblauchzehe durchgedrückt
2 TL Majoran
1 TL Senf
2 El Hefeflocken
1/2 TL Meersalz
; Pfeffer
Picata
Piment

Grünkernfrikadellen

Grünkern in der Gemüsebrühe mit Lorbeerblatt aufkochen und ca. 15 Minuten ausquellen lassen. Zum garen Grünkern die Gewürze und die Hefeflocken geben und gut miteinander vermischen. Mit nassen Händen Frikadellen formen. Mit etwas Senf bestreichen und in Vollkornsemmelbröseln wenden. In Butter / Margarine bei milder Hitze von beiden Seiten knusprig braten

:

Grünkernrisotto

Zutaten (für 2 Portionen)
Zubereitungszeit: 45 Min
Quellzeit mindestens 50 Min
Pro Portion: 360 kcal, 12 g Fett, 30 %

50 g Karotte
30 g Petersilienwurzel
70 g Lauch

2 TL Sonnenblumenöl, kaltgepresst
1 Lorbeerblatt
150 g Grünkern
350 ml Gemüsebrühe
2 TL Sonnenblumenkerne
weißer Pfeffer aus der Mühle
etwas Kräutersalz
2 EL Kerbelblättchen

Das Gemüse waschen und putzen, die Karotte und die Petersilienwurzel in 1,2 cm große Würfel schneiden, den Lauch beiseite legen. Das Sonnenblumenöl in einem passenden Topf erhitzen, das Wurzelgemüse zusammen mit dem Lorbeerblatt darin anschwitzen. Den Grünkern und die Flüssigkeit dazugeben, alles einmal aufkochen. Die Herdplatte ausschalten und das Getreide im geschlossenen Topf auf der ausgeschalteten Herdplatte mindestens 50 Min quellen lassen. Dann die Sonnenblumenkerne in einer heißen Pfanne ohne weitere Fettzugabe goldbraun rösten. Den Lauch in Würfel schneiden. Nach der Quellzeit den Grünkern, falls nötig, wieder erhitzen und so lange rühren, bis die noch vorhandene Flüssigkeit aufgesogen ist. Jetzt den Lauch zugeben. Die gerösteten Sonnenblumenkerne unter den Grünkern mischen und alles mit dem Pfeffer und dem Kräutersalz abschmecken. Den Risotto mit Kerbelblättchen bestreut servieren.

Grünkernsalat mit Knoblauch

Zutaten für 4 Portionen
250 g Grünkern
1 Liter Gemüsebrühe, Instant
175 g Joghurt, Magerstufe
5 EL Mayonnaise
Salz, Pfeffer
½ EL Honig
3 Zehe/n Knoblauch
1 Stange/n Porree, klein
1 Möhre(n)

ZUBEREITUNG

Grünkern über Nacht einweichen lassen (geht zur Not aber auch ohne), in der Brühe ca. 20 Minuten köcheln lassen. Aus Joghurt, Mayonnaise und den Gewürzen eine Marinade bereiten. Knoblauch pellen, in die Marinade pressen.

Möhre und Porree putzen, waschen, Möhre raspeln, Porree in sehr feine Streifen schneiden, alles miteinander vermischen und unter die Marinade heben.

Grünkern auf einem Sieb abtropfen lassen, unter die Marinade heben.

15.11.01 Manu CK

Grünkernschrotsuppe

Zutaten für 4 Portionen
70 g Grünkern, geschrotet
1 kleine Zwiebel(n)
½ Stängel Lauch
1 Möhre(n)
1 Liter Wasser
Kräutersalz
1 Würfel Gemüsebrühe
1 Zehe/n Knoblauch
Muskat
Kräuter der Provence
Petersilie
etwas Butter

ZUBEREITUNG

Grünkernschrot trocken anrösten, mit Wasser aufgießen (mit Schneebeesen fest rühren), feingehackte Zwiebel und feingeschnittenes Gemüse dazugeben und ca. 5 min. kochen lassen. Anschließend Butter und Petersilie dazugeben.

8.1.03 Whooly CK

Grünkernsoße Bologneser Art

Zutaten für 4 Portionen
60 g Grünkern, grob geschrotet
150 ml Gemüsebrühe
1 EL Olivenöl
1 kleine Zwiebel(n)
800 g Tomate(n), geschälte (1 große Dose) oder Tomatenpürree
Salz und Pfeffer
½ TL Zucker
40 g Tomatenmark
Sahne oder Creme fraiche zum Verfeinern
Oregano
Thymian
Rosmarin

ZUBEREITUNG

Den Grünkern ohne Fett anrösten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, einige Minuten unter Rühren köcheln lassen, anschließend ca. 1 Stunde ausquellen lassen, bis er "trocken" ist.

Die Zwiebel würfeln und in Olivenöl andünsten. Den Grünkern zugeben und anbraten. Die Tomaten oder das Püree dazugeben.

Nach Geschmack würzen (verträgt recht viele Gewürze) und 30 min. köcheln lassen. Dann das Tomatenmark zugeben, kurz weiterkochen lassen, noch mal abschmecken und zum Schluss mit einem Schuss Sahne oder Creme fraiche verfeinern.

Ich serviere die Soße meist zu Spaghetti.

2.6.04 flori-mori CK

Habe noch eine geraspelte Möhre , etwas Sellerie in Würfel sowie 2 Knoblauchzehen dazu getan, war sehr lecker und der "echten" Bolognese sehr ähnlich...

LG

Momo (die sehr gerne Fleisch mag, aber immer öfter fleischarme Rezepte kocht)

Freut mich, dass es geschmeckt hat! Knoblauch gehört natürlich unbedingt rein!!!! Ich hab's beim eintippen echt vergessen. Danke für den Hinweis.

flori-mori

Grünkernsuppe

Zutaten für 2 Portionen

1 m.- große Zwiebel(n)

2 Becher Grünkern, geschrotet, nicht zu fein

½ Liter Gemüsebrühe oder Fleischbrühe

125 g saure Sahne

3 EL Olivenöl

Kräuter der Provence

Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Dieses Rezept habe ich von einer französischen Studentin gelernt, die damals fast überhaupt kein Geld hatte.

Die Zwiebel klein hacken und im Olivenöl im späteren Suppentopf glasig werden lassen, kann auch ein bisschen anbraten. Zwiebel/Öl-Mischung in Schälchen füllen, für später wegstellen.

Im heißen Topf (Ölreste vorhanden) den Grünkernschrot anrösten, darf nicht schwarz werden, das verdirbt die ganze Suppe. Wenn es anfängt lecker zu duften, die Brühe dazugießen und aufkochen lassen. Pfeffer und Provence-Kräuter dazugeben. Dann auf niedriger Stufe mind. 15 min, gerne eine Stunde quellen lassen, je länger, je besser.

Vor dem Servieren die saure Sahne dazugeben - für Leute, die vegan leben oder auf die Kalorien achten müssen: einfach weglassen und ein paar frische Provence-Kräuter drüberstreuen!

29.2.04 Xine CK

Grünkernwirsing mit Pellkartoffeln

Für 2 Personen

Zutaten:

200 g Wirsing, in Streifen geschnitten

5 EL Grünkern, vorher eingeweicht

1 mittelgroße Möhre, in Scheiben geschnitten

kleine Kartoffeln als Beilage (Menge nach Belieben)

2 EL Amaranth, gemahlen, zum Andicken (oder feine Maisstärke)

2-4 EL Tamari Soße (ohne Weizen) oder Soja-Soße (für nicht Weizenallergiker)

1 Knoblauchzehe, zerdrückt

3-4 EL Olivenöl zum Anbraten

Gewürze: Paprika, Ingwer, Pfeffer

Salzzugabe aufgrund der Tamarisoße oft nicht notwendig

Grünkern in wenig Wasser gar köcheln. Kartoffeln waschen und in der Schale kochen.

Währenddessen die Möhre in Olivenöl anbraten, den Wirsing dazugeben. Dann mit etwas Wasser ablöschen. Gewürze, Grünkern, Knoblauch und Tamarisoße dazugeben und bei geschlossenem Deckel weiter köcheln lassen, bis der Kohl gar, aber noch leicht bissfest ist. Zum Schluss mit etwas Amaranth oder Maisstärke andicken. Dazu werden die kleinen Pellkartoffeln gereicht.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Quelle: Schrot und Korn - Leserin R. Groth aus Erbes Büdesheim.

Quelle Naturkost.de

Gurke mit Tomaten auf Mascarpone geschmort

400 g Magerquark
200 g Gemüsebrunoise; Mischgemüse- in sehr kleinen Würfeln
100 g Lauch; in Julienne
120 g Grünkernschrott
2 dl Gemüsebouillon
1200 g Gemüsegurken
Scharfes Currypulver
Meersalz
100 g Mascarpone
600 g Tomaten
Dill; grob gehackt
1 dl Öl
Salz
Pfeffer

Gemüse, Grünkernschrott und Dill in Öl sautieren.

Mit Gemüsebouillon ablöschen und bei mittlerer Hitze ca. 30 Min. quellen lassen.

Gurken waschen, halbieren und aushöhlen (am besten geht das mit einem Parisermesser) und salzen.

Quark, Curry mit Gemüsemasse mischen, gut würzen und in die Gurkenhälften füllen.

Mascarpone in die Pfanne geben, Gurken darauf setzen und bei 200 C ca. 40 Minuten im Ofen schmoren.

Tomaten würfeln und nach ca. 30 Min. den Gurken begeben, würzen.

Käsewaffeln

Zutaten für 8 Portionen
250 g Weizen, fein gemahlen
150 g Roggen, fein gemahlen
100 g Grünkern, fein gemahlen
2 TL Backpulver
½ Liter Milch
150 g Käse, gerieben
1 TL Salz
etwas Paprika
etwas Pfeffer

ZUBEREITUNG

Mehl mit Backpulver mischen . Mit den restlichen Zutaten verrühren und 1/2 Stunde quellen lassen, dann im Waffeleisen ausbacken.

Dazu passt ein grüner Salat, oder Apfel-Möhren-Rohkost, evtl. Ketchup

14.3.04 anja1968 CK

"Leberwurst"

(natürlich ohne Leber, sonst wäre es ja nicht vegetarisch *g*)

ist ein bisschen aufwendig, dafür aber lecker!

100 g Gemüsebrühe

1 Lorbeerblatt

3 Wachholderbeeren

2 Nelken

8 Pfefferkörner

150 g zimmerwarme Butter

5 TL gerebelter Thymian

6 TL gerebelter Majoran

3 TL gerebelter Rosmarin

50 g fein geschroteter Grünkern

30 g feingehackte Zwiebel

1-2 TL Kräutersalz

Pfeffer aus der Mühle

die Brühe mit Lorbeer, Wachholder, Nelken und Pfefferkörnern aufkochen und 20 min im geschlossenen topf ziehen lassen.

die Butter mit den Kräutern schaumig rühren.

80 ml von der Brühe abmessen und über das Grünkern gießen. eine halbe Stunde quellen lassen.

Zwiebeln und abgekühlten Grünkernbrei in die Kräuterbutter rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Linseneintopf mit getr. Pflaumen

(4 Pers.)

150 g getr. Pflaumen

1 1/2 l Wasser

250 g Kanadische Linsen vertes du puy

100 g Grünkernschrot mittelausgemahlen

2 Lorbeerblätter

1 TL Senfkörner

6 Wacholderbeeren
1/4 TL Thymian und Estragon
3 EL Olivenöl
1 Karotte
1 Stück Sellerieknolle
1 Lauch
etwas gem. Kümmel und Liebstöckel frisch oder getrocknet
1 Tasse Wasser
1-2 TL Kräutersalz
2-3 EL Zitronensaft
1 EL Birnendicksaft
1 Schuss Sahne oder 1 EL Butter

Pflaumen über Nacht in 1/2 l lauwarmen Wasser einweichen.
Grünkern in einem Topf kurz anrösten, Thymian, Estragon, Lorbeerblätter, Senfkörner, Wacholderbeeren, Linsen und Wasser zugeben, zum Kochen bringen und zugedeckt 30 min. köcheln. Nach 30 min. die eingeweichten Pflaumen zu den Linsen geben, aufkochen lassen und bei schwacher Hitze 45 min. nachquellen lassen. Inzwischen das Gemüse klein schneiden und mit etwas Öl andünsten. Kümmel, Liebstöckel, Wasser zugeben und bissfest garen. Das gegarte Gemüse unter die Linsen mischen mit Kräutersalz, Zitronensaft und Birnendicksaft abschmecken. Das Ganze noch mit etwas Butter oder Sahne abrunden. Anrichten mit Sprossen oder frischem Schnittlauch.
www.naturkost.de

Mehrkornbrot mit Rübensirup

Zutaten für 1 Portionen
250 g Mehl (dunkles Weizenmehl, Type 1050)
125 g Grünkern - Schrot
125 g Dinkel - Schrot
1 Pck. Hefe (Trockenhefe)
500 g Kefir
Salz
60 g Rübensirup
Fett und Mehl für die Form
150 g Sonnenblumenkerne

ZUBEREITUNG

Mehl, Schrot und Hefe mischen. Kefir, 1 gestr. TL Salz und Sirup lauwarm erwärmen, zugießen. Alles mit den Knethaken ca. 3 Minuten glatt verkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort 30-40 Minuten gehen lassen. Kastenform (ca. 25 cm lang) fetten und mit Mehl ausstreuen. Sonnenblumenkerne unter den Teig kneten, in die Form füllen. Brot im nicht vorge-

heizten Backofen, 2. Schiene von unten (E-Herd 175°C / Umluft 150°C)
ca. 2 Stunden backen. Auskühlen lassen, stürzen.

Ich mache das Brot regelmäßig mit immer wechselnden Zutaten, abhängig davon, welche Körner ich vorrätig habe. Bisher war jede Variante lecker.

19.1.05 Gaby3 CK

Mürbeteig- Apfel- Auflauf

Für einen Mürbeteigauflauf, bei dem das Mehl die Flüssigkeit durch zerkleinerte Früchte erhält, verwende ein Mehl, das viel Flüssigkeit aufnimmt, ohne dabei breiig zu werden.

Bei 4 Portionen etwa 3250 kJ / 775kcal

8 g Eiweiß, 48 g Fett, 85 g Kohlehydrate, 15 g Ballaststoffe pro Pers.

Vorbereitungszeit+ Ruhezeit 40 min

Backzeit: 35-40 min

Zutaten für eine Pfanne von 24 cm Ø

200 g Grünkernmehl mit

120 g Butter +

120 g Honig +

½ TL Zimtpulver + gut vermengen, dann

120 g Kokosflocken untermischen.

Den Teig etwa 15 min kalt stellen.

etwa 700 g vorbereitet grobgeriebene säuerliche Äpfel dazu geben.

Die Pfanne einfetten.

Die Masse hineingeben + etwas glatt streichen.

Den Auflauf zugedeckt auf Stufe 1 ½ von drei möglichen, in 30 min von unten braun backen, + etwas abgekühlt servieren.

Tipp

Wenn man für diesen Auflauf Weizenmehl verwenden möchte, benötigt man etwa 300 g.

Petersilienbratlinge

Bei 4 Portionen etwa 1440 kJ / 330 kcal

12 g Eiweiß., 15 g Fett., 39 g Kohlehydrate + 4 g Ballaststoffe pro Pers

Vorbereitungszeit etwa 20 min
Backzeit: 12-15 min pro Puffer

Zutaten für 12 Bratlinge

35 g Butter bei schwacher Hitze schmelzen, von der Kochstelle nehmen +
200 g Grünkernmehl +
200 g Sahnequark +
200 ccm kaltes kohlendioxidhaltiges Mineralwasser dazu alles schnell verrühren.

Den Teig etwas quellen lassen

½ Bund geh. Petersilie +
1 ger. Zwiebel +
1 TL Meersalz +
½ TL gem Koriander +
1 TL Rosenpaprikapulver +

je ½ TL getr. Thymian + Oregano dazugeben + untermengen.

Die Pfanne einmal gut einfetten + erhitzen

Den etwas zähen Teig auf einem Brett zu 12 handtellergroßen Bratlinge formen.

Die Bratlinge in die Pfanne geben + zugedeckt auf Stufe 1 ½ von drei möglichen im 12- 15 min auf beiden Seiten bräunen; dabei nach dem umdrehen evt., ohne Deckel braten.

Hans60

Süßer Grünkernauflauf

Bei 4 Portionen etwa 2175 kJ / 525 kcal

12 g Eiweiß, 23 g Fett, 65 g Kohlehydrate, 5 g Ballaststoffe pro Pers.

Vorbereitungszeit+ Ruhezeit etwa 35 min

Backzeit: 35 min

Zutaten für eine Pfanne von 24 cm Ø

200 g Grünkernmehl mit
100 g Sahnequark +
50 g Honig +
abg. Schale von 1 Orange o. Zitrone +
2 El Sonnenblumenöl +
300 ccm kaltes kohlendioxidhaltiges Mineralwasser schnell verrühren
+ ca 20 min quellen lassen.

Gut 100 g getr. ung. Aprikosen +
50 g mittelgrob geh Walnüsse unter den Teig rühren

Die Pfanne einfetten.

Die Masse hineingeben + etwas glatt streichen.

Den Auflauf zugedeckt auf Stufe 1 ½ in 30 min von unten braun backen.

Überbackene Grünkernbratlinge

- 1 Pk. Grünkernbratlinge (200 g)
- 1 Zwiebel
- 1 (-2) Köpfe Radicchio, etwa 300 g
- 6 El Öl
- 3 El Essig
- Salz
- Pfeffer
- 1 Spur Zucker
- 1 Bd. Schnittlauch
- 2 Groß Äpfel
- 4 Scheibe/n Mittelalter Gouda a' 100 g

Die Bratlingmasse mit Wasser und gehackter Zwiebel nach Packungsanweisung anrühren und quellen lassen. Radicchio putzen waschen. Die Blätter in mundgerechte Stücke zupfen. Eine Marinade aus 2 El. Öl, Essig, Salz, Pfeffer und Zucker bereitstellen. Dann den Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Elektroofen auf 225 Grad C vorheizen.

Äpfel schälen, in 8 Ringe schneiden, die Kerngehäuse vorsichtig herauslösen. Aus dem Teig 8 Bratlinge formen. In einer großen Pfanne im heißen Öl von beiden Seiten ausbacken, auf ein Blech legen. Im übrigen Pfannenfett die Apfelscheiben kurz anbraten, dann auf die Bratlinge verteilen. Mit je einer halben Käsescheibe abdecken. 5 min. im Ofen überbacken (Gas: Stufe 4).

Den Salat in der Marinade wenden, mit Schnittlauch bestreuen und zu den Bratlingen servieren.

Wirsing Kartoffel Gratin

4 Portionen

Zutaten

Fett für die Form

700 g Wirsing

Meersalz

2 l Wasser

600 g gekochte Kartoffeln

1 Tasse Gemüsebrühe (aus Extrakt - gibt's im Reformhaus)

1 mittelgroße Zwiebel

125 g Champignons

20 g kaltgepresstes Pflanzenöl

glatte Petersilie

2 EL Zitronensaft

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

100 g gekochte Grünkernkörner (Reformhaus)

2 Eigelb

75 g Streichfein mit Kräutern (Reformhaus)

Eine Auflaufform einfetten.

Wirsing entblättern und in Salzwasser circa 3 Minuten blanchieren, dann in Streifen schneiden.

Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden.

In der Auflaufform verteilen und mit einer Tasse Gemüsebrühe begießen.

Eine Zwiebel und Champignons enthäuten und in kleine Würfel schneiden.

In heißem Öl circa 5 Minuten dünsten.

Mit gehackter Petersilie, 2 Esslöffeln Zitronensaft und Pfeffer abschmecken.

Die gekochten Körner, die 2 Eigelb und Streichfein zugeben und miteinander verrühren.

Die Masse auf Kartoffeln und Wirsing verteilen.

Im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad circa 15 Minuten überbacken.

Die Nährwerte pro Portion (470 g)

Eiweiß: 13.0 g

Fett: 13.6 g

Kohlenhydrate: 31.1 g

Brennwert: 1.28 MJ (305 kcal)

Ballaststoffe: 9.46 g
Saccharose: 1.41 g
Cholesterin: 136 mg
Purine: 44.4 mg

Reformhaus.de

Wirsing Kartoffel Gratin

4 Portionen

Zutaten

Fett für die Form

700 g Wirsing

Meersalz

2 l Wasser

600 g gekochte Kartoffeln

1 Tasse Gemüsebrühe (aus Extrakt - gibt's im Reformhaus)

1 mittelgroße Zwiebel

125 g Champignons

20 g kaltgepresstes Pflanzenöl

glatte Petersilie

2 EL Zitronensaft

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

100 g gekochte Grünkernkörner (Reformhaus)

2 Eigelb

75 g Streichfein mit Kräutern (Reformhaus)

Eine Auflaufform einfetten.

Wirsing entblättern und in Salzwasser circa 3 Minuten blanchieren, dann in Streifen schneiden.

Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden.

In der Auflaufform verteilen und mit einer Tasse Gemüsebrühe begießen.

Eine Zwiebel und Champignons enthäuten und in kleine Würfel schneiden.

In heißem Öl circa 5 Minuten dünsten.

Mit gehackter Petersilie, 2 Esslöffeln Zitronensaft und Pfeffer abschmecken.

Die gekochten Körner, die 2 Eigelb und Streichfein zugeben und miteinander verrühren.

Die Masse auf Kartoffeln und Wirsing verteilen.

Im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad circa 15 Minuten überbacken.

Die Nährwerte pro Portion (470 g)

Eiweiß: 13.0 g

Fett: 13.6 g

Kohlenhydrate: 31.1 g

Brennwert: 1.28 MJ (305 kcal)

Ballaststoffe: 9.46 g

Saccharose: 1.41 g

Cholesterin: 136 mg

Purine: 44.4 mg

Reformhaus.de

Wirsingrouladen mit Grünkernfüllung

75 g Zwiebeln

200 g Möhren

150 g rote Paprikaschoten

20 g Butterschmalz

200 g Grünkernschrot; Reformhaus

800 ml Gemüsefond

2 El Sumachpulver; gestrichen

1 unbehandelte Zitrone; davon abgeriebene Schale und

2 El ; Saft

; Salz

weißer Pfeffer f.a.d.M.

1 Wirsing a 1500 g

500 g Kartoffeln; vorwiegend festkochende

1 TI Kümmel

3 Thymianzweige

2 Bund Frühlingszwiebeln

3 El Öl

75 g Butter; eiskalte in- kleinen Stücken

Zwiebeln pellen und sehr fein würfeln. Möhren schälen, Paprika entkernen, beides in sehr feine Streifen schneiden. Die Hälfte des Butterschmalzes in einem schweren Topf erhitzen. Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze kurz dünsten, Grünkernschrot dazugeben, kurz

andünsten. 550 ml Gemüsefond angießen, bei niedriger Hitze 40 Minuten ausquellen lassen. 3 Minuten vor Ende der Garzeit Paprika und Möhren unterheben. Zitronenschale abreiben, Saft auspressen. Schale, Saft und Sumach zum Grünkern geben, salzen, pfeffern, auf einem Blech auskühlen lassen.

Vom Wirsing die äußersten Blätter entfernen. Dann 6 weitere Blätter abnehmen, in gesalzenem Wasser 1 Minute blanchieren, sofort in Eiswasser abschrecken. Gut abtropfen lassen, auf Küchentüchern ausbreiten, die harten Mittelrippen herausschneiden. Füllung auf die Blätter verteilen, fest aufrollen, dabei die Seiten einschlagen. Mit Küchengarn umbinden. Die Kartoffeln gründlich waschen und in Achtel schneiden.

Restliches Schmalz in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Die Rouladen darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2 Minuten anraten, herausnehmen. Kartoffeln im Bratfett unter Schwenken 8 Minuten braten. Kümmel, Thymian und restlichen Fond dazugeben. Rouladen auf die Kartoffeln setzen, im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 35-40 Minuten auf der 2. Schiene von unten garen.

Frühlingszwiebeln putzen, in 12 cm lange Stücke schneiden und im Öl bei starker Hitze 1 Minute anbraten. Salzen und pfeffern. Zwiebeln mit Rouladen und Kartoffeln auf Tellern anrichten. Den Schmorfond mit der Butter aufschlagen und darüber gießen.

: Zubereitungszeit: 100 Minuten

: **Pro Portion:** 7 g E, 15 g F, 39 g KH = 326 kcal (1365 kJ)