

Rezepte mit Grünkern:

Grünkernsuppe, geröstet

Zutaten:

40g Grünkernmehl, 40 g Margarine, 1,25l Brühe, 1 Eigelb, Rahm nach Belieben

Zubereitung:

Grünkern in heißem Fett lichtgelb rösten, mit Brühe ablöschen, 5-10 Min. leise köcheln lassen, abschmecken, mit Eigelb legieren.

Grünkernküchlein

Zutaten:

125 g Grünkerngrieß/-schrot, knapp 1/2 l Wasser oder Brühe, 1 eingeweichtes Brötchen, 1 Ei, 1 Essl. gedämpfte Zwiebeln und Petersilie, 150 g Hackfleisch oder 100 g fein gewürfeltes Rauchfleisch, Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

Grünkern in der Flüssigkeit zu dickem Brei kochen, der sich vom Topf löst, abkühlen lassen. Übrige Zutaten zugeben, geschmeidigen Teig kneten, abschmecken und Küchlein (Frikadellen) formen, in heißem Fett braten.

Dazu passt: Salat oder Gemüse

Grünkernsalat

Zutaten:

250 g gekochter ganzer Grünkern, 2 Paprikaschoten, 50 g grüne Gurke, 1 Zwiebel, 2-3 Essl. Kräuter

Zubereitung:

Aus Salz, Zucker, Pfeffer, Essig, Öl und Kräutern eine Salatmarinade herstellen. Kleingeschnittenes Gemüse und Grünkern darin vermischen und gut durchziehen lassen.

Tirolerkuchen

Zutaten:

200 g Butter/Margarine, 250 g Zucker, 6 Eier (getrennt), 1/4 l Milch, 100 g geriebene Nüsse/Mandeln, 225 g Grünkernmehl, 200 g Blockschokolade, 1 Teel. Backpulver, 1 Prise. Salz, 1 Teel. Zimt, Schale einer halben Zitrone (unbehandelt)

Zubereitung:

Rührteig mit getrennten Eiern herstellen, zuletzt Eischnee und zerbröckelte Schokolade unterheben. Teig in gefettete Kuchenform füllen.

Backzeit: 60 Min. bei 200°C

Rumkugeln

Zutaten:

1/8 l Milch, 180 g Zucker, 250 g Grünkernflocken/-schrot, 200 g geriebene Mandeln, 2 Essl. Rum, 20 g Butter, 3 gestrichene Essl. Kakao

Zubereitung:

Milch mit Zucker kochen, Grünkern, Mandeln, Rum, Butter und Kakao dazumengen. Den Teig mit nassen Händen zu Kugeln formen, auf eine Platte setzen und fest werden lassen.

Feine Grünkernlebkuchen

Zutaten:

3 Eier, 300 g Zucker, 1 Teel. Zimt, 1/2 Teel. Nelken, 1 Msp. Kardamon, 180 g Grünkernschrot/-mehl, 1 Teel. Backpulver, 300 g Nüsse, 75 g Zitronat, 75 g Orangeat, 200 g Kuvertüre

Zubereitung:

Eier und Zucker sehr schaumig rühren, übrige Zutaten zugeben. Teig auf Oblaten oder Blech 1 cm dick aufstreichen. Nach dem Backen Kuvertüre überziehen.

Backen: 20 Min. bei 160°C