

## Forum für Ernährungsberatung und -therapie . . . .

*... damit es Ihnen besser geht!*



## Rezept des Monats MÄRZ

*Monika Brenz-Rickert  
Diplom-Oecotrophologin*

### Herzhafter Grünkern-Aufstrich (deftig und ballaststoffreich)

(Vegetarischer Brotaufstrich nicht nur für die Fastenzeit)

#### **Zutaten für etwa 700 g:**

- 60 g Zwiebeln
- 70 g Butter/ pflanzl. Margarine (davon 40 g als Halbfettbutter oder –margarine möglich)
- 100 g Grünkern geschrotet
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Gemüsebrühwürfel oder 4 TL gekörnte Gemüsebrühe
- 300 ml Wasser
- 50 g gemahlene Haselnüsse/Walnüsse oder Mandeln
- 5 TL getrockneten Majoran
- 2 TL getrockneten Thymian
- ¼ TL weißer Pfeffer (frisch gemahlen)
- ¼ TL Muskat (frisch gerieben)
- 1 Prise Kardamom
- Meersalz
- Zum Garnieren: etwas frischer Thymian (oder mit mittelscharfem Senf servieren)

**Zubereitungszeit:** etwa 25 Minuten

**Zeit zum Durchziehen:** 3 – 12 Stunden

**Garzeit:** etwa 15 Minuten

**Haltbarkeit:** etwa 8 Tage

#### **Und so wird's gemacht:**

- Die Zwiebeln schälen und sehr fein würfeln. 30 g Butter/Margarine in einem mittelgroßen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Umrühren glasig dünsten.
- Den Grünkern unter die Zwiebeln rühren. Den zerbröckelten Brühwürfel, das Lorbeerblatt und das Wasser dazugeben und unter Umrühren bei mittlerer Hitze zu einem dicken Brei kochen.
- Die Nüsse mit den restlichen 40 g Fett unter die abgekühlte Grünkernmasse rühren.
- Den Aufstrich mit den Kräutern, dem Pfeffer, dem Muskat, dem Kardamom und dem Salz kräftig abschmecken.
- Die Grünkernpaste in ein Steinguttöpfchen füllen und mit frischem Thymian garnieren. Mindestens 3 Stunden, besser über Nacht, im Kühlschrank zugedeckt durchziehen lassen. Bei Zimmertemperatur servieren.
- **Tipp:** Der Grünkernaufstrich schmeckt sehr gut mit Weizen- und Roggenvollkornbrot, Vollkornbrötchen, Fladenbrötchen und Knäckebrötchen.

*Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr Forum-Team!*

#### **Hausanschrift:**

Aschaffener Forum für Ernährungsberatung  
Dipl. Oec. troph. Monika Brenz-Rickert  
Weißener Straße 44  
63739 Aschaffenburg

#### **Kommunikation:**

Telefon: 0 60 21/ 9 82 68  
Telefax: 0 60 21/ 44 04 37  
E-Mail : [m.brenz@ernaehrungsforum-ab.de](mailto:m.brenz@ernaehrungsforum-ab.de)