

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