



Getreide Grünkern

Information

Grünkern ist in der Milchreife geernteter Dinkel, der nach dem Entspelzen gedarrt, d.h. getrocknet wird, um ihn haltbar und lagerfähig zu machen. Buchenholzrauch, der durch das Trockengut zieht, verleiht dem Grünkern sein würziges, leicht rauchiges Aroma. Sein ausdrucksvoller Geschmack macht den Grünkern zu einer der beliebtesten Zutaten in der pikanten, fleischlosen Küche.

Den Verwendungsmöglichkeiten von Grünkern sind kaum Grenzen gesetzt. Das ganze Korn kann in Risottos, Füllungen, Eintöpfen, Suppen, Aufläufen und Salaten verwendet werden. Als Schrot oder Mehl gibt er Bratlingen, Klößen, Breien, Brotaufstrichen und Saucen eine pikant-würzige Note. Grünkern ist reich an Mineralstoffen, Ballaststoffen und hochwertigem pflanzlichen Eiweiß.

100 g enthalten durchschnittlich:
1372 kJ (324 kcal);
11,6 g EW; 63,2 g KH;
2,7 g Fett; 5,3 BE



Reformhaus Kochstudio

Grünkernbraten

(für eine Kastenform von 25 cm Länge/ 6 Personen/ ZZ 30 Min., GZ 45 Min., QZ 20 Min.)

- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- 200 g Möhren
- 150 g Paprikaschote
- 500 g neuform Grünkernschrot
- 750 ml Gemüsebrühe
- 1 kleine Lauchstange
- 2 Eier
- 2 EL Vollkorn-Semmelbrösel
- Kräutersalz
- Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver
- 3 hartgekochte Eier
- Für die Form:
- 1 TL Butter
- 3 EL Vollkorn-Semmelbrösel

ZUBEREITUNG: Feingewürfelte Zwiebeln in Öl glasig dünsten. Möhrenraspel, Paprikawürfel sowie Grünkernschrot kurz mildünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und bei mittlerer Hitze unter Rühren 5 Min. köcheln lassen. Feine Lauchringe untermischen, 20 Min. ausquellen lassen. Lauwarme Masse mit Eiern, Semmelbröseln, Kräutersalz, Pfeffer und Paprikapulver mischen. Kastenform fetten und austreuen. Die Hälfte der Getreidemasse in die Form streichen, die gepellten Eier längs hineinlegen. Restliche Masse auf die Eier geben und glattstreichen. Kastenform in eine ofenfeste, mit Wasser gefüllte Form setzen, so dass sie zu 2/3 im Wasser steht. Im vorgeheizten Backofen bei 200° C 40 Min. backen.

1 Portion enthält durchschnittlich: 1849 kJ (442 kcal); 18,3 g EW; 63,3 g KH; 12,4 g Fett; 5,3 BE

Sonntags-gericht	gut vor-zubereiten	milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓			



neuform international
19246 Zarrentin

Grüne Lasagne mit Grünkern-Bolognese

(für 6 Personen/ ZZ 50 Min., GZ 65 Min.)

- Grünkern-Bolognese-Sauce:
- 100 g neuform Grünkernschrot
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 4 EL Olivenöl
- Pfeffer
- Meersalz
- 70 g HOLO Tomatenmark
- 600-750 ml Wasser
- 30 g neuform Rote Linsen
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 TL neuform Rohrzucker, unraffiniert
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL Thymian
- 1 TL Oregano
- 1/4 TL Rosmarin
- Helle Sauce:
- 300 ml Gemüsebrühe
- 350 ml Milch
- 40 g neuform Reismehl
- Pfeffer
- Meersalz
- Muskat
- 1 EL Zitronensaft
- 250 g grüne Lasagne-Blätter (eifrei, ohne Vorkochen)
- 150 g geriebener Käse

ZUBEREITUNG: Für die Bolognese-Sauce Schrot in Brühe 5 Min. garen, 15 Min. ausquellen lassen. Gewürfelte Zwiebel im Öl andünsten, abgekühltes Schrot zugeben und anbraten. Mit Pfeffer und Salz würzen. Tomatenmark ebenfalls mit anbraten, bis sich ein Belag auf dem Pfannenboden bildet. Mit 600 ml Wasser ablöschen. Linsen, in feine Streifen geschnittene Paprika, Zucker, Lorbeerblatt, Thymian, Oregano und Rosmarin zugeben. 15 Min. auf kleiner Stufe köcheln lassen. Evtl. noch etwas Wasser einrühren. Für die helle Sauce Brühe und Milch aufkochen. Reismehl unter Rühren einstreuen. Sauce aufkochen. Mit Pfeffer, Salz, Muskat u. Zitronensaft abschmecken. Den Boden einer rechteckigen Auflaufform mit heller Sauce ausgießen. Dann abwechselnd die Lasagne-Blätter und Grünkern-Bolognese einschichten. Auf jeder Schicht etwas helle Sauce und geriebenen Käse verteilen. Als letzte Schicht nur Nudeln und helle Sauce auf die Lasagne geben, mit dem restlichen Käse bestreuen. Bei 175°C ca. 45 Min. backen.

1 Portion enthält durchschnittlich: 1920 kJ (459 kcal); 19,2 g EW; 53,8 g KH; 18,2 g Fett; 4,5 BE

raffiniert als Haupt-gericht	milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓		

ZZ=Zubereitungszeit, RZ=Ruhezeit, QZ=Quellzeit, BZ=Backzeit, GZ=Garzeit

Rezept Vorderseite: Reformhaus Kochstudio • Rezepte Rückseite: Marita Koch für neuform international

Getreide Grünkern

Grünkern - Eiersalat mit Currysauce

(für 4 Personen/ ZZ 20 Min., GZ 45 Min., QZ 15 Min.)

- 150 g neuform Grünkern
- 375 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Salatmayonnaise
- 1 Dose Mandarinen
- 1 Dose Meersalz
- 6 Eier
- 150 g Erbsen (frisch oder tiefgefroren)
- 1-2 TL Curry

ZUBEREITUNG: Grünkern in Gemüsebrühe 30-40 Min. garen, 15 Min. auf der ausgeschalteten Herdplatte nachquellen lassen. Mayonnaise mit etwas Mandarinenensaft glatt rühren. Mit Curry, Pfeffer und Salz kräftig abschmecken. Hart gekochte und in Scheiben geschnittene Eier, vorgegarte Erbsen, Grünkern und abgetropfte Mandarinenfilets vorsichtig unterheben. 1 Std. durchziehen lassen.

1 Portion enthält durchschnittlich: 1569 kJ (375 kcal); 18,7 g EW; 38,2 g KH; 16,1 g Fett; 3,2 BE

leicht zu-bereitet	auf's Brot	milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓			

Schnelle Basilikum-Grünkernnockerln

(für 4 Personen/ ZZ 15 Min., GZ 10 Min.)

- 300 ml Gemüsebrühe
- 50 ml Olivenöl
- 120 g neuform Grünkern, fein gem.
- 60 g neuform Maismehl
- 2 Eier
- 2 EL Basilikum, frisch gehackt

ZUBEREITUNG: Gemüsebrühe und Öl erhitzen, Grünkern- und Maismehl einrühren und unter kräftigem Rühren einen Kloß abrennen, bis sich ein Belag auf dem Topfboden bildet (ca. 1-2 Min.). Masse in eine Schüssel geben, kurz abkühlen lassen und die Eier einrühren. Basilikum unterheben. Mit nassen Löffeln Klößchen abstechen, in die leicht köchelnde Gemüsebrühe geben und ca. 10 Min. gar ziehen lassen.

1 Portion enthält durchschnittlich: 1297 kJ (310 kcal); 8,7 g EW; 30,3 g KH; 17,1 g Fett; 2,5 BE

schnell zu-bereitet	raffiniert	milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓	✓		