

# Inhaltsverzeichnis

## ALLES RUND UM DEN GRÜNKERN

<b>Die Geschichte des Grünkerns</b> .....	7	Tipps zu Einkauf und Lagerung .....	11
<b>Das Bauland: Heimat des Grünkerns</b> .....	8	<b>Grünkernprodukte</b> .....	12
Geologie des Baulandes .....	8	<b>Küchentipps</b> .....	13
EU-Herkunftsschutz für den Fränkischen Grünkern .....	9	<b>Der Grünkern-Radweg</b> .....	15
<b>Grünkern - Gesunde Nervenahrung</b> .....	11	<b>Grünkerndarren</b> .....	17
Inhaltsstoffe .....	11	<b>Odenwälder Freilandmuseum</b> .....	19

## ZUM AUFTAKT - SUPPEN UND EINTÖPFE

Pichelsteiner Eintopf mit Grünkern .....	22	Festtagssuppe mit Suppenfleisch .....	26
Geröstete Grünkernsuppe .....	24	Grünkern-Klößchen-Suppe .....	28
Festtagssuppe ohne Fleisch .....	24	Grünkern-Rahmsuppe .....	30

## FÜR ZWISCHENDURCH

<b>Salate und Aufstriche</b>		<b>Pikante Aufstriche</b>	
Grünkernsalat mit rosa Entenbrust .....	34	Grünkernbutter als Brotufstrich .....	48
Grünkern-Rettich-Rohkost .....	36	Gemüse-Frischkäse-Aufstrich .....	50
Bunter Grünkernsalat .....	38	<b>Gebäck und Backwaren</b>	
Grünkernsalat mit Schafskäse .....	40	Grünkern-Flockenkeks .....	54
Grünkernsalat mit Fleischwurst .....	42	Pikante Käsekekse .....	56
Grünkernsalat mit Roquefort-Soße .....	44	Grünkern-Hafer-Brötchen .....	58
Grünkernsalat mit gebratenem Seesaibling .....	46	Grünkern-Karotten-Brötchen .....	60
		Odenwälder Grünkernbrötchen .....	62

## ZUM HAUPTGANG

<b>Pikante Gaumenfreuden</b>		Grünkernrisotto mit Blutwurst .....	74
Pikante Grünkernküchle .....	66	Spaghetti mit Grünkernsoße .....	76
Pikanter Grünkernauflauf mit Schinken .....	68	Lammrücken mit geschmortem Grünkern .....	78
Grünkern-Puten-Pfanne .....	70	Grünkern mit geräucherter Forelle .....	80
Grünkern-Blätterteigrolle mit Schinken und Käse .....	72	Grünkernrösti mit Räucherlachs .....	82

Mar y muntanya .....	84	Grünkernrisotto mit Pilzen .....	114
<b>Vegetarische Gaumenfreuden</b>		Gefüllte Tomaten .....	116
Grünkernauflauf mit Wirsingstreifen .....	88	Chilli con Grünkern .....	118
Grünkernauflauf mit Champignons und Aubergine .....	90	Grünkern mit Pilzen und Spinat .....	120
Grünkernpfanne mit Rote Bete und Schafskäse .....	92	Grünkern-Pfannkuchlein mit Steinpilzen und Holunderkompott .....	122
Grünkernkuchlein vegetarisch .....	94	Grünkern-Tortelini mit Gorgonzola-Sahnesoße und Apfelspalten .....	124
Grünkernkuchlein toskanisch .....	96	Grünkern-Kartottenstrudel mit Giersch und Kräuterschmand .....	126
Grünkern-Gemüseküchle .....	98	Grünkern-Maultaschen .....	128
Grünkernrösti .....	100	Grünkern-Gemüse-Wok .....	130
Grünkern-Bratlinge mit Ananas und Käse .....	102	<b>Süße Gaumenfreuden</b>	
Apfel-Grünkernküchle mit Apfel-Quark-Remoulade .....	104	Grünkern-Kirschplotzer .....	134
Grünkernbratling mit Spinat und Gorgonzola .....	106	Süße Grünkernschnitten .....	136
Grünkernfalafel mit Rote Rüben-Salat .....	108		
Wirsingrouladen mit Grünkern-Walnuss-Füllung .....	110		
Grünkernbraten mit Käserahmsoße .....	112		

## ZUM FINALE - KUCHEN UND SÜßE VERSUCHUNGEN

Grünkern-Quark .....	140	Grünkernkonfekt Rumkugeln .....	152
Rotweinkuchen .....	142	Feine Grünkernlebkuchen .....	154
Odenwälder Schokoladenkuchen .....	144	Geburtstagstorte	
Grünerntorte .....	146	50 Jahre Neckar-Odenwald-Kreis .....	156
Bienenstich mit Grünkernmehl .....	148	Grünkern-Praline .....	158
Grünkern-Muffins .....	150	Island trifft Bauland .....	160

