

FÜR ZWISCHENDURCH

Salate und Aufstriche





Grünkernsalat MIT SCHAFSKÄSE



ZUTATEN

- 150 g ganzer Grünkern
- 450 ml Gemüsebrühe
- 200 g Möhren
- 100 g Äpfel
- 100 g Zwiebeln
- 100 g Gewürzgurken
- 50 g Schafskäse (Feta)

Dressing

- 3 EL Essig
- 1 TL Senf
- 1 Msp. Koriander
- Pfeffer
- 1/2 TL Kräutersalz
- 2 EL Saure Sahne
- 3 EL Olivenöl
- 3 EL frische Kräuter, fein gehackt



ZUBEREITUNG

- Grünkern in der Brühe 5 Minuten kochen, dann auf niedriger Stufe 20–30 Minuten quellen lassen, abkühlen
- Zutaten für das Dressing gut verrühren und abschmecken
- Möhren grob raspeln, Äpfel in feine Stifte schneiden, Zwiebeln fein würfeln, Gewürzgurken in Scheiben schneiden und alles mit dem gegarten Grünkern und der Soße mischen
- Salat mindestens 1/2 Stunde durchziehen lassen und abschmecken
- Schafskäse in kleine Würfel schneiden oder zerbröseln und über den Salat streuen



FÜR
ZWISCHENDURCH

Gebäck und
Backwaren





Grünkern- Flockenkekse



ZUTATEN

- 100 g Butter
- 100 g Zucker
- 1 Ei
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 200 g Grünkernflocken
- 50 g Dinkelmehl



ZUBEREITUNG

- Butter, Zucker und Vanillezucker mit dem Ei schaumig rühren
- Grünkernflocken mit Mehl mischen und unter die Masse rühren, Teig 30 Minuten in den Kühlschrank stellen
- Teig auf einer bemehlten Fläche ca. 0,5 cm dick ausrollen und mit einem runden Ausstecher (4 cm Durchmesser) Plätzchen ausstechen
- Kekse auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 10 Minuten goldgelb backen

ZUM HAUPTGANG

Pikante Gaumenfreuden





Mit besten Empfehlungen

Landgasthof Hirsch

Kirchenstraße 10
74821 Mosbach-Reichenbuch
Tel.: 06263 201
www.gasthof-hirsch.eu

**Landgasthof
Hirsch**

PIKANTE Grünkernküchle



ZUTATEN

- 125 g Grünkernschrot
- 250 ml Brühe
- 1 altbackenes Brötchen, eingeweicht und ausgedrückt
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL gehackte Petersilie
- 10 g Butter
- 1 Ei
- 200 g Frischkäse
- 150 g Hackfleisch oder 100 g Speckwürfel
- Salz, Pfeffer, Muskat, Majoran
- Rapsöl zum Anbraten



ZUBEREITUNG

- Grünkern in der Brühe aufkochen, 10 Minuten unter Rühren quellen lassen bis ein Brei entsteht, anschließend abkühlen lassen
- Fein gewürfelte Zwiebel und Petersilie in Butter dünsten
- Alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig kneten und abschmecken
- Mit nassen Händen Küchle (Frikadellen) formen
- Grünkernküchle bei mäßiger Hitze von beiden Seiten braten

ZUM FINALE

Kuchen und
süße Versuchungen





Mit besten Empfehlungen

Landgasthof Linde

Lindenstraße 6

74731 Walldürn-Gerolzahn

Tel. 06286 772

www.linde-landgasthof.de



Grünkern-Quark



ZUTATEN

- 40 g ganzer Grünkern
- 150 g Zucker
- 200 g Sahne
- 250 g Quark
- 4 Äpfel, z.B. Jacob Fischer
- Schlagsahne und Früchte zum Garnieren



ZUBEREITUNG

- Grünkern in Wasser ca. 30 Minuten weich kochen, kalt abbrausen, abkühlen
- Sahne steif schlagen, Quark, Zucker und gegarten Grünkern unterheben
- Äpfel (mit Schale und Kerngehäuse) in Spalten schneiden, in wenig Wasser dämpfen, durch die flotte Lotte oder ein Sieb streichen, nach Geschmack Zucker zugeben, abkühlen
- Grünkernquark auf Apfelmus in Gläsern anrichten, mit Schlagsahne und Früchten garnieren