

Grünkernaufstrich

Man nehme

- 80g Grünkernschrot
- ¼ Liter Wasser
- 2 TL gekörnte Brühe
- 1 EL Öl
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 30g Haselnüsse, gemahlen
- Je 1 TL Basilikum, Majoran, gerebelt, Petersilie (fein gehackt)
- 1EL Butter
- 1 Prise Kräutersalz



Zubereitung

Grünkernschrot in die kochende Brühe einrühren, bei niedriger Temperatur ca. 15 min. gar köcheln lassen.

Zwiebel in Öl hellbraun andünsten, Knoblauch kurz mitdünsten.

Alle Zutaten gut vermischen und würzig abschmecken. Wenn die Zwiebel ganz fein gehackt wird, braucht man sie nicht unbedingt dünsten. Der Aufstrich kann im Kühlschrank ca. 5 Tage aufbewahrt werden.

Variationen + Tipps

Der Aufstrich kann nach Belieben auch mit Curry, Kurkuma und / oder Chilli abgeschmeckt werden.

Anstelle von Haselnüssen passen auch gemahlene Mandeln gut hinein. Der Grünkernaufstrich kann auch als Füllung für Gemüse benutzt werden.

Vorteile

- Grünkern hat einen hohen Anteil an B-Vitaminen und Ballaststoffen
- Haselnüsse oder andere Nüsse enthalten viele einfach ungesättigte Fettsäuren und pflanzliches Eiweiß