

Rezepte aus dem Hessenpark

Grünkernrezepte

Grünkernsuppe

50 g Grünkernschrot
¾ l Gemüsebrühe
1/8 l Milch
30 g Schmand

Salz, Pfeffer, Muskat
Kräutern der Saison

trocken rösten.
zugeben, aufkochen und 20 Min. unter Rühren garen
und
kräftig unterrühren
erhitzen, aber nicht mehr kochen. Mit
abschmecken und mit
garnieren.

Grünkernfrikadellen mit Kräutern

100 g Grünkern
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
250 ml Brühe

1 Ei
Zitronensaft
Zwiebel und den Knoblauch
100 g Kräuter der Saison
Salz, Pfeffer
Grieß
Butterschmalz

schroten.
und
fein hacken. Die Hälfte zum Grünkern geben. In
5 – 10 min. kochen. Dabei gelegentlich umrühren. Quellen
lassen.
und etwas
und die restliche
zum Grünkern geben.
fein hacken. Ebenfalls zum Grünkern geben. Mit
abschmecken. Frikadellen formen. Evtl. etwas
zugeben, wenn der Teig noch zu weich ist. In heißem
in der Pfanne braten.