



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.