

Grünkernküchlein auf leichtem Käserahm an frischen Marktgemüse



für 4 Personen

Wir nehmen für unser Rezept , wegen der leicht malzigen Note gerne den über Holzfeuer schwach gerösteten Dinkel ~ Grünkern ~

Zutaten

600gr Grünkern
220gr. Gemüse (50gr Möhren, 50gr Blumenkohl, 50gr Broccoli, 50gr Poree, 20gr Zwiebeln)
10gr Butter
0,5l Wasser
1 Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß
2 Eier
2 El. Haferflocken
10gr Haselnüsse (grob zerkleinert)
½ Tl. Senf
160gr. Gemüsebrühe
50gr Streichkäse
60gr Creme fraiche
Als Beilage nehmen wir 400gr Gemüse der Saison
frische Kräuter

Zubereitung

Die 220gr. Gemüse fein zerkleinern, in Butter anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen, dann mit Wasser auffüllen. Lorbeerblatt dazugeben. 15m köcheln lassen. Durchsieben, Gemüse beiseite stellen, Lorbeerblatt entfernen. Den grob geschroteten Grünkern in die Gemüsebrühe geben und circa 20m bei leichter Hitze ziehen lassen, bis der Grünkern die gesamte Gemüsebrühe aufgenommen hat.

Nun vermengen wir Gemüse, Eier, Haferflocken und Haselnüsse mit der Grünkernmasse und würzen je nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, Paprika und Senf.

Mit 2 Löffeln zu kleinen Küchlein formen, auf ein Backblech geben und bei 170 C (Umluft 150 C) 20m backen.

~~~~~

In der Zwischenzeit kochen wir das Beilagengemüse und bereiten die Soße zu.

Gemüsebrühe, etwas Streichkäse und Creme fraiche aufkochen lassen, abschmecken und glatt rühren. Das Marktgemüse und die fertigen Küchlein auf einem Teller anrichten die Soße dazugeben und mit frischen Kräutern garnieren.

~~~ Dazu empfehlen wir um diese Jahreszeit einen leichten grünen Silvaner aus Franken ~~~

Mit frischen Kräutern garnieren