

**Kochdauer:**

Mittel (30 bis 60 Minuten)

**Schwierigkeit:**

einfach

**Zutaten:**

70 g geschrötes Grünkern

160 ml Gemüsesuppe

125 g Topfen

2 EL Öl

Karotten

1 Stk. Knollensellerie

1 Stk. Apfel

Kräutersalz

Pfeffer, frisch gemahlen

## Grünkern-Gemüse-Topfen

**Zubereitung**

- Gemüsefond zum Kochen bringen.
- Den Schrot einrieseln lassen und unter ständigem Rühren zu einem dicken Brei einkochen.
- Vom Herd ziehen und zugedeckt ca. eine halbe Stunde quellen lassen.
- Inzwischen Karotte, Sellerie und Apfel raspeln.
- Diese Zutaten mit dem Topfen zum überkühlten Grünkernbrei geben.
- Gut durchrühren und pikant abschmecken.

**Mein persönlicher Tipp**

Anstelle von Grünkern Dinkel, Hafer, Hirse, Buchweizen etc. verwenden.:

**Maria Stütz**

Seminarbäuerin im Bezirk Freistadt

**Quellen:**

- Landwirtschaftskammer  
Oberösterreich: *Jausenhits für Schule, Freizeit und Beruf*