



Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten:

70 g geschrotete Grünkernerne
160 ml Gemüsesuppe
125 g Topfen
2 EL Öl
Karotten
1 Stk. Knollensellerie
1 Stk. Apfel
Kräutersalz
Pfeffer, frisch gemahlen

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*

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.