

Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten:

- 70 g geschrotete Grünkerne
- 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

Grünkern-Gemüse-Topfen

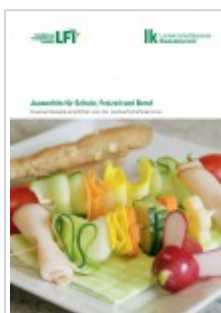


Foto: LKOOE/Evelyn Puchner - Nicht zur freien Verwendung

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.

Quellen:



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

