



Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

gut machbar

Zutaten:

- 380 g Dinkelvollkornmehl
- 0,5 Stk. Germ
- 1 TL Salz
- 1 TL Honig
- 125 ml Milch (lauwarm)
- 75 ml lauwarmes Wasser
- Wildkräuter
- 300 g Hirse
- 250 g Karotten
- 1 Stk. kleine Zwiebel
- Olivenöl
- 250 g Butter
- 250 g Topfen

Mein persönlicher Tipp

Verwenden Sie die Kräuter der Saison für den Aufstrich. So variiert der Geschmack mit dem Lauf der Jahreszeit.



Romana Seunig

Juristin, Gesundheitswissenschaftlerin,
Natur- und Landschaftsvermittlerin,
Kräuterbäuerin

Grünling mit Kräuter Hirseaufstrich



Foto: VrK/Achim Mandler Photography - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

Für die Weckerl Die Wildkräuter (Brennnessel, Fenchelgrün, Giersch, Kerbel) blanchieren, kalt abspülen. Wasser fest ausdrücken und die Kräuter fein pürieren. Dann ca. 4 Esslöffel Wildkräuter-Püree mit lauwarmer Milch und lauwarmem Wasser vermischen. Aus Mehl (Dinkel,- oder Weizenvollkornmehl), 100 g Butter, Hefe, Salz, Honig und dem Püree-Milch-Wasser-Gemisch einen Germteig herstellen und zum Gehen warm stellen. Ca. 1 cm hoch ausrollen, gewünschte kleinere Formen ausstechen und nochmals gehen lassen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Celsius 20 Minuten backen.

Für den Aufstrich Karotten und Zwiebel in wenig Olivenöl anschwitzen, dann mit wenig Wasser weich dünsten, auskühlen lassen und pürieren. Hirse mit etwas Salz, halb Wasser, halb Milch in 25 Minuten weich dünsten; abkühlen lassen und anschließend ebenfalls pürieren. Danach 3EL überbrühte Kräuter der Saison (Brennnessel, Spitzwegerich, Bärlauch) kurz blanchieren und kalt abschrecken. 150 g Butter und Topfen schaumig rühren, die Hirse und Karotten dazugeben. Die überkühlten blanchierten Kräuter fein hacken und ebenfalls unterheben. Anschließend 1-2 EL frischen Kräuter (Schnittlauch, Schnittknoblauch und / oder Knoblauchraukenblätter) fein hacken, unterrühren und die Masse abschmecken. Ca. 1-2 Std. im Kühlschrank ziehen lassen.

Quellen:



Landwirtschaftskammer Kärnten: *Von der Wiese auf den Tisch*