



#### Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

#### Schwierigkeit:

gut machbar

#### Zutaten:

100 g geschrotete Grünkerne  
250 ml Gemüsesuppe  
125 g Topfen  
125 ml Joghurt  
1 Stk. kleine Zwiebel  
1 Stk. Knoblauchzehe  
50 g Speck  
0,5 TL Majoran  
0,5 TL Basilikum  
frische Kräuter  
Pfeffer  
Kräutersalz

#### Mein persönlicher Tipp

Der Aufstrich schmeckt am Besten auf selbst gebackenem Brot. Zum Beispiel dem Ruck-Zuck-Körndlbrot.:

#### Bettina Posch

Seminarbäuerin im Bezirk Vöcklabruck

#### Quellen:

- Landwirtschaftskammer  
Oberösterreich: *Kursunterlage  
Raffinierte Getreideküche - wertvoll,  
modern, köstlich*

## Rustikaler Grünkern-Speck-Aufstrich

#### Zubereitung

- Grünkernschrot im Gemüsefond bei schwacher Hitze zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen.
- Dann den Topf vom Herd nehmen und den Grünkernschrot noch ca. 25 Minuten zugedeckt ausquellen lassen, dann abkühlen lassen.
- In der Zwischenzeit Speck würfelig schneiden und rösten.
- Den erkalteten Grünkernschrot mit Topfen und Joghurt verrühren.
- Die feingehackte Zwiebel und die Speckwürfel untermischen.
- Mit zerdrücktem Knoblauch, Kräutersalz, Pfeffer, Majoran und frischen Kräutern abschmecken.

