

**Kochdauer:**

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

gut machbar

Zutaten:

100 g geschrötes Grünkern

250 ml Gemüsesuppe

125 g Topfen

125 ml Joghurt

1 Stk. kleine Zwiebel

1 Stk. Knoblauchzehne

50 g Speck

0,5 TL Majoran

0,5 TL Basilikum

frische Kräuter

Pfeffer

Kräutersalz

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.

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*



Eine Initiative des
AGRAR.PROJEKT.VEREIN

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium
Nachhaltigkeit und
Tourismus

LE 14-20
Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer
Landwirtschafts-Fonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gemeinden

