



Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

gut machbar

Zutaten:

100 g geschrotete Grünkernerne
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

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



Foto: Schneider-Lenz - Nicht zur freien Verwendung

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.



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
Landwirtschaftsraum für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gemeinden

