

Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

gut machbar

Zutaten:

- 100 g geschrotete Grünkörner
- 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

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.

Quellen:



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