

So lecker schmeckt Hamburg!



ernährungsbildende Aktivität - Fach-Info Grünkern

Experimentiere mit Grünkern

Grünkern kannst du in verschiedenen Verarbeitungs-stufen erhalten und daraus viele köstliche Speisen zubereiten.

Bereitet in eurer Gruppe ein Menü aus Grünkern und ladet eure Eltern ein

Vorspeise

Geröstete Grünkern-Suppe (Zutaten für 12 Portionen):

450	g	Gemüse, z. B. Möhren, Kohlrabi, Pastinaken	schälen und klein würfeln. Schmelze
2	EL	Butter	in einem Topf und dünste darin
70	g	Grünkernschrot	an, bis er würzig duftet. Mit
1	l	Gemüsebrühe	auffüllen. Die Gemüsewürfel,
1	Pkg.	TK-Kräuter, gemischt	und
4	EL	Sahne	unterziehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2	St.	Frühlingszwiebeln	waschen, trocknen und in feine Röllchen schneiden,
		Rucolablätter	waschen, trocknen und die Suppe damit bestreuen.

Gruß von den Köchen

Dinkel-Blitz-Brot

500	g	Dinkel-Mehl Type 1050 od. Dinkel-Vollkornmehl mit	
200	g	Sonnenblumen-, Kürbiskerne, Leinsamen, Körner (gekeimter Buchweizen, gepufftes Amaranth) nach Wahl,	
500	ml	Wasser,	
1	St.	Hefewürfel,	
2	TL	Salz	und
45	g	Essig	verkneten. In eine Kastenform füllen und ohne Vorheizen bei 200°C Umluft 1 Stunde backen.

Grünkernaufstrich

50	g	Grünkernvollkornmehl	in
100	ml	Gemüsebrühe	aufkochen und quellen lassen. In der Zwischenzeit
1	St.	rote Zwiebel	und
1	St.	Knoblauchzehe	schälen und sehr fein würfeln. Die Würfel mit
je ½	Bd.	Schnittlauch, Liebstöckel (wenn vorhanden)	gewaschen, getrocknet und klein gehackt, sowie mit
40	g	Butter,	
1	EL	Öl	und
1	EL	Zitronensaft	unter die Grünkernmasse heben und gut vermischen. Mit
1	gehäufter TL	gekörnter Senf, Salz, Pfeffer und Muskatnuss	abschmecken. Auf dem Dinkel-Blitz-Brot servieren.



So lecker schmeckt Hamburg!



ernährungsbildende Aktivität - Fach-Info Grünkern

Hauptspeise

Königsberger Grünkern-Klopse

200	g	Grüнкernschrot	in
400	ml	Wasser	aufkochen und ca. 15 Min. bei kleiner Hitzezufuhr quellen lassen.
Je 1	St.	rote Zwiebel und Knoblauchzehe	schälen und fein hacken. In einem Topf
2	EL	Rapsöl	erhitzen. Gehackte Zwiebeln, Knoblauch und
1	TL	Majoran	anschwitzen. Die Hälfte beiseite stellen. Die andere Hälfte im Topf mit
2	EL	Dinkel-Vollkornmehl	(alternativ: Walnüsse, wenn keine Nuss-Allergiker vorhanden sind.)
300	ml	Milch,	
200	ml	Kochsahne (15 %)	und
60	ml	Flüssigkeit von Kapern	eine Sauce herstellen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2	EL	Zitronensaft	ablöschen. Die Grüнкernschrot-Masse mit der anderen Hälfte der
600	ml	Wasser	Knoblauch-Zwiebel,-Majoran-Mischung, weiterem Majoran sowie
4	EL	Dinkelgrieß	vermischen. Klopse formen und in einer Pfanne abbraten.
			Dazu grüne Brokkoli-Rosenbäume servieren.

Nachtisch

Obstsalat mit Grüнкern

50	g	ungeschwefelte, getrocknete Aprikosen	in Wasser einweichen mit
1	Prise	Salz	
100	g	Grüнкern	mit
1	St.	Zimtstange	und
2-3	St.	Kardamomkapseln	in
200-250	ml	Wasser	aufkochen und ca. 40 Min. auf niedrigster Stufe quellen lassen. Mache die Garprobe und lasse sie abkühlen. Von die Schale abreiben und den Saft auspressen.
1	St.	Zitrone, unbehandelt	hinzufügen und die Marinade in eine Schüssel geben.
1	EL	Ahornsirup	In der Zwischenzeit
400	g	Pflaumen,	
2	St.	Nektarinen (ca. 350 g)	und
1	St.	Äpfel (ca. 200 g)	waschen, Steine bzw. Kerngehäuse entfernen und das Obst mit Schale sowie die eingeweichten Aprikosen in etwa gleich große Stücke schneiden. Früchte und Grüнкern mit der Marinade vermengen und abschmecken.

Guten Appetit! 😊

