



Pikanter Grünkernaufstrich

Zutaten:

- 50g Grünkernschrot fein
- 100 ml Gemüsebrühe
- 50 g Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1-2 EL Kräuter
- 1 EL Zitronensaft
- 50 g Butter
- Kräutersalz
- Pfeffer
- Muskat

Zubereitung:

Grünkernschrot mit der Gemüsebrühe aufkochen und zugedeckt ausquellen lassen. Zwiebel fein schneiden, Knoblauch fein zerdrücken, Kräuter hacken und zusammen mit Zitronensaft und weicher Butter unter den ausgekühlten Grünkernschrot mischen. Würzig und pikant abschmecken. Viele Varianten entstehen durch die Verwendung anderer Getreidearten, verschiedener Kräuter und Gewürze, sowie durch die Zugabe von klein geschnittenen Nüssen, Gemüse, Samen oder von Milchprodukten.

Viel Spaß und Erfolg beim nachmachen
Dein Team von...

