

Mittelalterliche Küche: Grünkertaler mit Alblinsencreme und schwarzgeräuchertem Speck



"Zurück zu den Wurzeln"

Ende April startet der alljährliche Mannheimer Maimarkt. Regionale und saisonale Spezialitäten stehen dabei bei uns auf dem Programm. Neben trendigen leichten Rezepten zeigen wir in der Kochwerkstatt zudem ursprüngliche Rezepturen. **"Zurück zu den Wurzeln"** ist das Motto. Dazu haben wir einige mittelalterliche Spezialitäten ausgegraben.

Aus der Natur

Getreide, Linsen, Kräuter aus dem Garten, zarte Wurzeln und Rhizome, schwarzgeräucherter Speck, Forelle und Blüten kommen zum Einsatz.

Mit im Gepäck wird der Grünkern sein. Deshalb habe ich heute schon mal eine Rezeptur nachgekocht in der

Grünkern auf Alblinsen trifft. der Speck rundet den Geschmack rustikal ab. Mit einem Gläschen Wein oder Bier schmecken die kräftigen Taler wunderbar und geben Energie für ausgedehnte Frühlingsspaziergänge.

Hier die Rezeptur für "**Grünkerntaler mit Alblinsencreme und schwarzgeräuchertem Speck**":

Zutaten

ca. 4 Personen

- **Alblinsencreme:**
 - 100 g braune Alblinsen
 - 1 Schalotte oder eine kleine Zwiebel
 - Je 100 g Karotte und Petersilienwurzel, geschält und gewürfelt
 - Ca. 400 ml Gemüsebrühe zum Kochen
 - 50 g weiche Butter
 - 2 EL Raps- oder Sonnenblumenöl
 - 1 EL Walnussöl
 - etwas Muskatnuss
 - Salz, Pfeffer
 - Nelkenpulver
 - 50 g gemischte und fein geschnittene Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch, Thymian)
- **Grünkerntaler**
 - 250 g Grünkernschrot
 - 50 g Karotte, geraspelt
 - 100 g Petersilienwurzel, geraspelt
 - 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
 - 1 mittelgroße Zwiebel, geschält und fein gewürfelt
 - 50 g Allg. Emmentaler oder reifer Bergkäse, gerieben
 - 2 Eier
 - 1 EL Tomatenmark (mit Gemüseanteil)
 - 1 EL Senf
 - Salz und Pfeffer aus der Mühle
 - 3 EL gehackte Kräuter (Schnittlauch, Thymian, Petersilie)
 - 50 g Semmelbrösel (Tipp: Vollkornbrösel)
 - 25 g Haferflocken, kleinblättrig
 - 1 EL Sesamsamen, hell
- **Extra**
 - Kresse
 - 150 g Scheiben schwarzgeräucherten Speck

Zubereitung

Für die **Linsencreme** erst die gewürfelten Schalotten, Karotten und Petersilienwurzeln in 1 EL Rapsöl

anschwitzten. Dann Linsen zugeben. Jetzt erst mit Gemüsebrühe angießen, Deckel aufsetzen und in 30 Minuten weich kochen (mit Hilfe eines Schnellkochtopfes kann hier viel Zeit eingespart werden!). Wenn die Linsen sehr weich gekocht sind, abgießen und durch die ‚flotte Lotte‘ pürieren. 50 g Butter, 1 EL Raps- oder Sonnenblumenöl und 1 EL Walnussöl hinzufügen und mit dem Pürierstab mixen. Gegebenenfalls mit etwas aufgefangener Brühe verdünnen. Abschließend mit den geschnittenen Kräutern, Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Nelkenpulver würzen. Abkühlen lassen und in den Kühlschrank stellen.

Für die **Grünkerntaler** erst den Grünkernschrot mit 500 ml Gemüsebrühe in einem Topf 2 Minuten unter rühren aufkochen. Dann Deckel aufsetzen, den Topf beiseite stellen und 20 Minuten quellen lassen.

Die Karotten- und Petersilienwurzelraspel sowie Zwiebel- und Knoblauchwürfel in 1 EL Rapsöl 4 Minuten anschwitzten. In einer Schüssel das angeschwitzte Gemüse, Tomatenmark, Senf und Eier mit dem gequollenen Grünkernschrot mischen.

Geschnittene Kräuter, Sesam, Haferflocken, Semmelbrösel & geriebener Käse zugeben. Alles gründlich vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus der Grünkernmasse 12 Taler formen. In einer antihafbeschichteten Pfanne auf jeder Seite 6-8 Minuten goldgelb braten.

Zum **Anrichten** jeweils drei Grünkerntaler auf vier Teller geben. Alblinsencreme in einem Spritzsack füllen und auf die Taler spritzen. Nach Wunsch mit einer oder zwei Scheibchen Speck belegen oder nur mit Kresse garnieren.

Tipp: Dazu schmeckt ein herzhafter grüner Salat von jungen Spinatblättern oder Feldsalat mit Joghurt-Kräuter dressing und Walnüsse.



n