Schmeck den Süden
Baden-Württemberg

Vitale Frühlingsrezepte: Grünkern-Zwiebelaufstrich mit frischen Kräutern (vegan)

Entdeckung des Grünkerns

In Hungerszeiten vor etwa 300 Jahren entdeckten die Menschen den Grünkern: Laut Berichten drückten schwere Unwetter schon im Frühsommer das halbreife Getreide zu Boden. Um das Verderben des Getreides und drohenden Hunger zu verhindern, ernteten die Bauern den **unreifen Dinkel** vorzeitig ab und trockneten ihn auf Lochblechen über dem Feuer. Aus den getrockneten **grünen Körnern (Grünkern)** ließ sich zwar kein gutes Brot backen, doch eine köstliche Suppe kochen.

Grünkern ist längst kein „Arme-Leute-Essen" mehr, sondern als regionale gesunde Spezialität voll im Trend und vielseitig verwendbar. Ich habe eine vegane Variante als Brotaufstrich ausprobiert. Mit fein gewürfelten, gebräunten Zwiebelchen und kräftigen Majoran schmeckt der Aufstrich sehr herzhaft. Ideal zum Vesper.

Fränkischer Grünkern - ein kulinarische Botschafter

„Spitzenprodukte wie der Fränkischer Grünkern zeichnen das Genießerland aus und sind ein erstklassiger kulinarischer Botschafter sowohl für das badische Frankenland als auch für ganz Baden-Württemberg.“ Alexander Bonde, Minister für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz, Quelle: www.baden-wuerttemberg.de

Baden-Württemberg bietet eine Vielzahl bekannter und beliebter landestypischer Spezialitäten. Diese Originale stehen aufgrund ihrer eigenen Geschichte, authentischen Herstellungsverfahren und besonderen Qualität für unverfälschten Genuss und prägen Baden-Württembergs Image als Genießerland. Der Grünkern gehört dazu. Einen Überblick über die kulinarischen Botschaftern gibt`s
unter https://www.schmeck-den-sueden.de/einkaufen/geniessergalerie/

Hier die Rezeptur für veganen **"Grünkern-Zwiebelaufstrich mit frischen Kräutern"**:

Zutaten

- **für 2 x 250 ml Gläser**
- 100 g Grünkernschrot
- 300 ml Gemüsebrühe
- 200 g Zwiebeln, geschält
- 1-2 Knoblauchzehen, geschält
- Gute Handvoll Petersilie
- Majoran und Schnittlauch nach Belieben
- Salz und Pfeffer
- 3 EL Öl (z.B. Sonnenblumenöl, Rapsöl etc.)
- 1 EL Essig (z.B. Apfelessig)

Zubereitung

100 g Grünkernschrot in einem kleinen Topf 2 Minuten ohne Öl bei mittlerer Hitze anrösten. Mit 300 ml Gemüsebrühe ablöschen. Unter Rühren 2 Minuten leicht köcheln lassen, bis der Grünkern die Flüssigkeit gut aufgenommen hat. Deckel aufsetzen und den Topf beiseite stellen. 15 Minuten quellen lassen.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln und den Knoblauch fein würfeln. Beides in einem zweiten Topf mit 3 EL Öl und etwas Salz 7-8 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Die Zwiebeln dürfen dabei eine goldbraune Farbe

annehmen.

Anschließend die gebräunten Zwiebel- und Knoblauchwürfel mit dem gequollenen Grünkern vermischen. Majoran, Petersilie und Schnittlauch sehr fein schneiden und untermischen. Den Aufstrich mit Salz, Pfeffer und 1 EL Essig abschmecken.

Tipp: Der Aufstrich hält im Kühlschrank gut 1-2 Wochen. Wer diesen etwas cremiger möchte kann mit Flüssigkeit oder Öl nachbessern. Bei den Kräutern kann je nach Jahreszeit variiert werden. Zum Beispiel im März und April mit Bärlauch.

.