

Grünkerntaler mit Ablinsencreme und schwarzgeräuchertem Speck



Zutaten:

ca. 4 Personen

- **Ablinsencreme:**

- 100 g braune Ablinsen
- 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 anschwitzen. 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 Grünkertaler 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 anschwitzen. 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 Grünkertaler 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