



Grünkernaufschmitt

- Rezept für 4 Personen -

Zutaten:

je 1 Zwiebel u. Möhre fein geschnitten
100 g Porree, fein geschnitten
50 g Sellerie fein geschnitten
1 EL Butter
100 g Grünkernschrot
200 ml Wasser
1 TL gekörnte Brühe
50 g Sesam
1 Ei
Speiseöl, Salz, Pfeffer, Thymian, Majoran, Paprika

Zubereitung:

Gemüse in der Butter anschwitzen · den Grünkern dazu geben und anrösten · mit dem Wasser und der gekörnten Brühe unter Rühren aufkochen und bei geringer Temperatur 20 Minuten ausquellen lassen · den Topf vom Herd nehmen, vom Sesam 2 EL bei Seite geben und den Rest mit dem Ei unter die Masse geben · mit den Gewürzen abschmecken · mit geölten Händen ein Brot formen und in dem restlichen Sesam wälzen · von allen Seiten anbraten und danach 30 Minuten im Backofen bei ca. 200 Grad garen · 2 Stunden durchziehen lassen und danach als kalten Braten aufschneiden

Nährwertangaben:

1 Portion = 200 kcal