

Grünkern - der aromatische Korngenuß

Grünkern ist in der Milchreife geernteter Dinkel. Er wird auf Holzfeuer gedarrt und gewinnt dadurch sein kräftiges, rauchiges Aroma.

Die Geschichte erzählt, daß die Grünkernzubereitung auf einen Zufall zurückgeht.

Als die Bauern infolge anhaltender Regenfälle mit einer drohenden Mißernte zurechnen hatten, schnitten sie den Dinkel unreif, ehe er ihnen auf den Feldern gänzlich verfaulte. Die Ähren wurden dann vorsichtig über dem Feuer getrocknet. Das noch grüne Korn wurde dadurch fest und war als Suppe äußerst wohlschmeckend.

Der Grünkern ist ein wertvolles Aufbau- und Kräftigungsmittel.

Er verfügt über einen bedeutenden Eiweißgehalt, der durch die Verbindung mit Phosphor und Eisen noch an Wert gewinnt.

Grünkern ist sehr vielseitig verwendbar; man kann ihn als ganzes Korn zubereiten (Beilage), wie auch mit Schrot oder Mehl würzige und pikante Gerichte in verschiedenster Form bereiten.

Grünkernsuppe

60-80 g Grünkernmehl oder
Grünkernschrot

1 Eßl. Margarine

1 kleine Zwiebel

½ Lauchstengel

1 Karotte

1 Liter Wasser

1 Suppenwürfel

Knoblauch, Kräutersalz, Muskat,
Petersilie (evtl. mit Sauerrahm,
Weißwein oder Speckwürfeln
verfeinern.

Grünkernmehl oder –schrot trocken anrösten, feingehackte
Zwiebeln und Margarine zufügen, mit Wasser aufgießen,
würzen. 5 Minuten kochen lassen.

Das feingeschnittene Gemüse dazugeben, nochmals
5 Minuten kochen lassen, pikant abschmecken, eventuell mit
Sauerrahm, Weißwein und/oder gerösteten Speckwürfeln
verfeinern.

Grünkernfrikadellen

250 g Grünkernschrot

½ Liter Wasser

Salz, Gewürze

2 Eier

1 Zwiebel

½ Bund Petersilie (evtl. noch
sonstige Kräuter)

Grünkernschrot mit den Gewürzen und Wasser zusetzen
und unter ständigem Rühren ca. 15 Minuten leise kochen
lassen.

Etwas abkühlen lassen, die Eier, feingeschnittene Zwiebel,
Petersilie und Kräuter darunterkneten, nochmals gut
abschmecken, Frikadellen formen und in der Pfanne
ausbacken.

Grünkernfrikadellen schmecken sehr gut zu Gemüse oder
Salaten. Als kleinere Klöße geformt munden sie auch
in der Tomatensoße sehr gut.