



Nährwerte Grundrezept pro Portion: Kcal: 170 · Eiweiß: 5 g · Kohlenhydrate: 32 g · Fett: 1 g

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten · **Koch- und Quellzeit:** ca. 35 Minuten

Zutaten Grundrezept (für 2 Portionen):

50 g Grünkernschrot
150 ml Gemüsebrühe

Weitere Zutaten je nach Variante:

- 1) ½ Knoblauchzehe, 2 EL frische Kräuter, 1 TL Frischkäse, Pfeffer
- 2) 1 Karotte, ½ Frühlingszwiebel, 1 TL Öl,
- 3) Curry, 1 EL Rosinen, ½ Apfel, 2 EL Nüsse
- 4) ½ Zwiebel, 1 TL Butter, 1 Tomate, 1 EL Pesto, Pfeffer

Zubereitung:

- Grünkernschrot in der Pfanne ohne Fett rösten, bis er duftet.
- Mit der Gemüsebrühe unter Rühren zum Kochen bringen. Kurz auf kochen lassen, Herd abschalten und Grünkernmasse ca. 30 Minuten quellen lassen.
- Danach gut abkühlen lassen.
- Je nach Konsistenz die Grünkernmasse mit etwas Butter oder Frischkäse streichfähiger machen.
- Das Grundrezept nach Geschmack variieren:

■ Variante 1:

Knoblauch und frische Kräuter fein hacken und untermischen, evtl. etwas Frischkäse untermischen, mit schwarzem Pfeffer würzen.

■ Variante 2:

Karotten raspeln, Frühlingszwiebel in Ringe schneiden, in etwas Öl leicht andünsten, abkühlen lassen und untermischen.

■ Variante 3:

Dem Wasser zum Kochen und Quellen Currypulver zugeben, eingeweichte Rosinen oder sehr klein geschnittene Äpfel und gehackte, geröstete Nüsse untermischen.

■ Variante 4:

Zwiebelwürfel in etwas Fett andünsten, Tomate häuten, klein schneiden, zugeben, mitdünsten und zur Grünkernmasse geben. Mit Pesto und Pfeffer abschmecken.

Garnieren Sie den Gemüseaufstrich abschließend je nach Geschmack z. B. mit Kresse oder Radieschen und reichen Sie Roggenbrötchen oder -brot dazu.