

Grünkern im Gemüsebett

© Joachim Brendel

Zutaten für 4 - 6 Personen

Für die Grünkernklößchen

500 ml Milch, 1,5% Fett
25 g Butter
1 TL Salz
200 g Grünkern Schrot
3 St Eier
½ Pck Backpulver
1 TL Rinds Bouillon Instant

reichlich schwarzer Pfeffer und
Muskat aus der Mühle

Für das Gemüsebett

2 EL Butterschmalz
500 g Zwiebeln, grob gehackt
200 g Schinkenwürfel
2 St Rindswurstchen, gewürfelt
2 St Staudensellerie, gewürfelt
6 St Knoblauchzehen, gehackt
4 TL Majoran, gerebelt
2 TL Rinds Bouillon Instant
1000 g Suppengemüse
200 ml Wasser
200 ml Sahne, saure
100 g Petersilie, gehackt

reichlich schwarzer Pfeffer und
Muskat aus der Mühle

Tipp: Suppengemüse ist frisch am besten –
zur Not tut es auch gefrorenes.

Zubereitung

Grünkernklößchen

Die Milch mit der Butter und dem Salz aufkochen. Vom Herd nehmen. Mit dem Schneebesen den Grünkernschrot gut einrühren. Etwas abkühlen lassen. Eier, Backpulver und Rinds Bouillon Instant gut einarbeiten. Mit Pfeffer und Muskat deftig abschmecken. Mindestens 10 Minuten quellen lassen. Im großen Topf 2-3 Liter Wasser zum Kochen bringen, dann Hitze zurücknehmen.

Mit zwei Esslöffeln Nockerln (Klößchen) abstechen und 10 Minuten auf Stufe 1 Elektro im Wasser sieden lassen.

Gemüsebett

Im heißen Butterschmalz Zwiebel, Schinkenwürfel, Rindswurstchen, Knoblauch und Staudensellerie kräftig anbraten und glasig dünsten. Das klein gewürfelte Suppengemüse und das Wasser zugeben und alles kurz aufkochen. Mit dem Majoran und dem Bouillon bestäuben und gut durchrühren. Zugedeckt ca. 10 Minuten „bissfest“ kochen.

Mit viel schwarzem Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken.

Die Grünkernklößchen mit der Schaumkelle abtropfen lassen und auf dem Gemüse anrichten. Jeweils mit einem halben Esslöffel saurer Sahne (oder auch Schmand) und viel frischer Petersilie versehen.



Äußerst schmackhaft und sättigend. Dazu passt gut ein frisches Baguette oder Weißbrot und ein kühles, helles Pils.

Vegetarier verzichten einfach auf die Rindswurstchen und die Schinkenwürfel.