

Rezept Juni 2020

Grünkernsalat mit grünen Bohnen

1 Tasse	Grünkern	
1	Bouillonwürfel	
5 dl	Wasser	50 Min. köcheln, dann erkalten lassen
500 g	grüne Bohnen	in kleine Stücke schneiden, gemäss Gemüse-Grundrezept dämpfen und erkalten lassen
4	Essiggurken	in Scheiben schneiden
1 TL	scharfer Senf	
2 EL	Essig	
2 EL	Olivenöl	
1 EL	Edelhefe	
2 EL	Sauerrahm	Salatsauce herstellen, Grünkern, Essiggurken und grüne Bohnen daruntermischen

Tipp

Grünkern ist nicht ausgereifter Dinkel, der heute extra schon sehr früh geerntet wird (wenn die Stärke noch nicht ausgebildet ist, die Körner noch weich und saftig sind). Er wird auf speziellen Darranlagen, die mit Buchenholz beheizt werden, bei ca. 120 °C gedarrt und anschliessend in der Gerbmühle vom Spelz befreit. Das Darren macht ihn hart, mahlfähig und besonders haltbar. Diese Spezialbehandlung fördert seinen würzig-aromatischen Geschmack und seine olivgrüne Farbe. Die Inhaltsstoffe sind im Wesentlichen dieselben wie beim Dinkel. Grünkern enthält wenig Phytin, womit das Einweichen entfällt.

Dieses Rezept eignet sich sehr gut als regenerierendes Abendessen.

