

GRÜNKERNKÜCHLE MIT FRISCHEN

THYMIAN-CHAMPIGNONS UND GEMÜSERAGOUT

Zutaten für zwei Personen

Rüchle:

150g Grünkern
150g gemahlener Grünkern
50g Dinkelmehl (1050 Type)
300 ml Wasser oder Fleischbrühe
2 Eier
1 kleine Zwiebel / Frühlingszwiebeln
Gartenkräuter (Thymian Rosmarin Petersilie)
Olivenöl

Sauce:

1 kl. Brokkoli
1x Karotte
2/3 Stangen Frühlingszwiebeln
500ml Sahne/ Milch 3,5%
Speisestärke

Pilze:

150g Champignons
1 Flocke Butter (Kräuterbutter)
Thymian (frisch)

Action

Rüchlein:

Das Wasser leicht salzen und zum Kochen bringen, über den Grünkern gießen und 4h Stunden quellen lassen.
Kräuter hacken, Zwiebeln würfeln und alles (außer dem Mehl) miteinander in einer Schüssel vermengen.
Nach Bedarf das Mehl hinzugeben und mit Salz & Pfeffer würzen.

In einer Pfanne mit dem Olivenöl ausbraten. (Rüchlein können bei 100°C im Backofen warmgehalten werden)
Nach dem Braten auf ein Zewa legen um das überschüssige Öl ab zu saugen.

Sauce:

Gemüse nach Belieben schneiden und nach Sorten getrennt in einer Pfanne anbraten (Chef-Tipp: mit Weißwein ablöschen, 4cl je Gemüse). Nach dem Braten in einen Topf geben. Pfanne kann dann für Pilze genommen werden.
Das Gemüse würzen (Salz, Pfeffer, Gartenkräuter) mit Milch (unser Tipp für fettarme Variante) aufgießen und zum Kochen bringen. Zum Schluss mit der Stärke andicken.

Champignons in Scheiben schneiden und in der Kräuterbutter scharf anbraten. Vor dem Anrichten den Thymian unterheben und nach Belieben nachsalzen

