

Grünkern-Aufstrich

für 6 Portionen

Zutaten

- 120 g Zwiebeln
- 50 g Grünkernschrot
- 50 g gemahlene Mandeln
- 30 g Rapsöl
- 150 ml Gemüsebrühe
- ¼ Lorbeerblatt
- Salz, Pfeffer, Majoran, Thymian

Zubereitung

1. Zwiebeln schälen, würfeln und im Öl anbraten
2. Grünkernschrot kurz mitrösten, dann Gemüsebrühe und das zerkrümelte Lorbeerblatt sowie Gewürze zugeben und zu einem dicken Brei kochen
3. nach ca. 10 Minuten Garzeit die Masse pürieren
4. die Mandeln untermischen und alles abschmecken 😊

Nährwert

pro Portion

Brennwert	ca. 121 kcal
Fett	ca. 10 g

Hält sich gekühlt 2-3 Tage.

From:
<http://wernerflamme.name/> - **Werners Wiki**

Permanent link:
<http://wernerflamme.name/doku.php?id=rezepte:besucher:abendgerichte:grkeau>

Last update: **2016-05-06 08:59**

