BUNTES

aus der Mittagsküche

kurz & knackig notiert

Aber Hallo:

Grünkern ist das Korn des Dinkels, das halbreif geerntet wird und unmittelbar darauf künstlich getrocknet wird. (spezielle Öfen) Ursprünglich wurde der Grünkern als Reaktion auf Schlechtwetter Perioden geerntet, damit nicht die gesamte Dinkelernte vernichtet wurde. Da die getrockneten Kerne – mit Wasser gekocht- wohlschmeckend waren, entwickelte sich diese Tradition.

Grünkern wird als bestes Getreide bezeichnet und man nennt ihn auch „grünes Gold“.

Grünkern ist in jedem gut sortierten Lebensmittelgeschäft erhältlich.

(Wickipedia)

Wusstest Du schon:

Grünkern ist kraftvoll, leicht verträglich und gut verdaulich. Er ist gesund und hält lange satt.

Grünkern enthält in 100g. Getreide:

324 Kalorien

Viel Eiweiß = 12g. Proteine

10g. Ballaststoffe

Weniger als 3g. Fett

Omega 3 und Omega 6 Fettsäuren

64 KH

Kurz erklärt:

Grünkern vor dem Kochen, am besten über Nacht, einweichen. Das heißt: mit kochendem Wasser übergießen. Der Grünkern sollte gut bedeckt sein, abkühlen lassen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Dadurch verringert sich die Kochzeit, man spart Energie und er soll bekömmlicher sein.

Das Einweichwasser kann mit genutzt werden.

Saisonales Rezept: Grünkern Bolognese mit Vollkornnudeln

Zutaten:

80g. Grünkernschrot
250ml Gemüsebrühe
2 Möhren
200g. Knollensellerie
1 Zwiebel
Rapsöl zum anbraten
2 EL Tomatenmark
1 kleine Dose gehackte Tomaten (800g.)
½ TL Zucker
Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum

Zubereitung:

Das Öl in einem Topf erhitzen und den Grünkern darin anrösten und mit der Gemüsebrühe angießen.
20 Minuten köcheln lassen.
Gemüse putzen und in kleine Stücke schneiden.
Zwiebel schälen und fein würfeln.
In einem größeren Topf Öl erhitzen und die Zwiebel hell anbraten. Tomatenmark dazu geben und kurz mit anbraten. Gemüsewürfel dazu und auch den gekochten Grünkern.
Gehackte Tomaten dazu und würzen.
20 Minuten leicht köcheln lassen und abschmecken.

Vollkornnudeln in reichlich Salzwasser kochen und servieren. Guten Appetit ☺

Layout & Text: Team der Küche LWL Schulzentrum Olpe