



Slow Food® Karlsruhe

20.06.2015

Besuch auf dem Ökoversuchsfeld LTZ Augustenberg

Grünkern-Salate



Dinkel

Basis für beide Salate war **gekochter Grünkern** (Methode Pilaw)

Leider stand der Archepassagier "Fränkischer Grünkern" (Dinkel Sorte Bauländer Spelz) nicht zur Verfügung. Daher wurde "normaler" Grünkern verwendet. Die Rezepte funktionieren auch mit jedem anderen Getreide.

Der Grünkern wurde über Nacht in kaltem Wasser eingeweicht und am folgenden Morgen zubereitet:

Grünkern abschütten, durchspülen, abtropfen lassen.

Fein geschnittene Zwiebeln und Knoblauch in Rapsöl andünsten, den Grünkern dazu geben, eine Weile mit andünsten und dann mit Wasser aufgießen (etwa 1 : 2). Würzen nach Belieben (nur Salz, Gemüsebrühe ...).

Wichtig: die Flüssigkeit nicht zu zaghaft würzen, sonst braucht man später umso mehr Würze. Die Flüssigkeit sollte etwas überwürzt schmecken, dann gibt es am Ende kein fades sondern gut gewürztes Getreide! (gilt immer)

Zur Orientierung: Die Kochzeit war ca. 25 Minuten? (immer wieder probieren!) Etwas von der Kochflüssigkeit aufbewahren, falls der Salat zu trocken wird.

**Slow Food
Karlsruhe**

Conviviumsleitung
Jens Herion
Yorckstr. 23
76185 Karlsruhe

fon 0721 856047

karlsruhe@slowfood.de
www.slowfood.de

**Ein Convivium von
Slow Food
Deutschland e.V.**

Vereinsregister
Münster VR 4429



Slow Food® Karlsruhe

Grünkernsalat Essig/Öl

Grünkernsalat mit Gemüse (Essig-Öl-Dressing)

Gemüse passend zu Saison, Garten und Kühlschrank ...

Am 20. Juni waren das: ein paar der letzten Spargel (grün und weiß), eine der ersten deutschen Zucchini, Champignons und Kräuterseitlinge, Zwiebeln und Knoblauch,

Mut zum Experiment, fast alle Gemüse in zueinander passender Kombination, die ebenfalls dazu passenden Kräuter und Öle sind denkbar!

Alle grünen Gemüse würfeln und in Portionen in Rapsöl kurz andünsten (sollten noch Biss haben! kein Wasser zugeben) + Salz und – beim Spargel – etwas Zucker. Nach Belieben etwas grob geschroteten Pfeffer dazu

Die Pilze ebenfalls würfeln und etwas anbraten. Den Bratensatz mit etwas Wasser lösen und auch in den Salat geben

Zur Erinnerung: Pilze schmecken nicht nur gut sondern funktionieren auch als natürliche Geschmacksverstärker

Petersilie gehackt, die Stengel fein geschnitten bei den Zwiebeln kurz mit dünsten.

Dressing:

Apfelessig, Rapsöl, Salz, Pfeffer, Agavendicksaft, grober und scharfer Senf (nicht zu knapp), Zitronenschale, sehr fein geschnitten

Mindestens 6 Stunden durchziehen lassen!

Rezept Claudia Börsting



Slow Food® Karlsruhe

Grünkernsalat Blauschimmelkäse

Grünkernsalat mit Gemüse (Blauschimmelkäse-Dressing)

Gemüse wiederum nach Lust und Laune (Saison, Garten und Kühlschrank ...)

Am 20. Juni waren das für diesen Salat: eine rote Spitzpaprika, Fenchel, eine gelbe Zucchini, Zwiebeln, Knoblauch

Beim Fenchel wurden auch die dicken Blattstiele (fein gewürfelt) und das Fenchelgrün verwendet

Übrigens: es stimmt nicht, dass man beim Fenchel in der Mitte irgendetwas herausschneiden muss!

Petersilie gehackt, die Stengel fein geschnitten bei den Zwiebeln kurz mit dünsten. Verwendet wurde in diesem Fall Olivenöl

Dressing:

kräftiger Blauschimmelkäse (hier: Saphir d'Auvergne), Saure Sahne, Salz, Pfeffer, Zitronenschale und Zitronensaft, etwas Wasser (natürlich ginge auch Sahne...)

Ebenfalls mindestens 6 Stunden durchziehen lassen!

Rezept Claudia Börsting

Wieviel Grünkern braucht man? Entscheidungshilfe:

Insgesamt wurden ca. 250 g Grünkern (ungekocht gewogen) gekocht und daraus zwei Salate gemacht.

- Als alleiniges Gericht + Brot hätte diese Menge ca. 8 Personen satt gemacht.
- Wer einen Salat für ein großes Buffet auf einem Fest machen möchte, erhält mit 250 g Grünkern einen Salat in ansehnlicher, aber nicht übertriebener Größe ("1 Schüssel")
- Beide Salate sind nicht extrem verderblich und schmecken (gekühlt) durchgezogen am nächsten Tag (rechtzeitig wieder aus der Kühlung geholt) sicherlich noch viel besser