

Wochenthema: Vegetarische Küchenklassiker

Vincent Klink Donnerstag, 04. März 2010

Grünkernküchle mit Kohlrabigemüse, Rezept für 4 Portionen

Zutaten:

Für die Grünkernküchle

200 g Grünkern

ca. 1 l Gemüsebrühe

2 Schalotten

3 EL Olivenöl

2 Eier

100 g Bergkäse, gerieben

2 EL Petersilie, gehackt

etwas Muskat

etwas Salz und Pfeffer

Für das Kohlrabigemüse:

500 g Kohlrabi

1 EL Butter

1 TL Zucker

70 ml Gemüsebrühe

1/2 Bund glatte Petersilie

etwas Salz, Pfeffer, Muskat

Muskat

Zubereitung:

Den Grünkern über Nacht in Wasser einweichen. Die Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen, den Grünkern dazugeben und ca. 10 Minuten kochen. Wenn der Grünkern vorher nicht eingeweicht wurde, diesen ca. 30 Minuten bei schwacher Hitze in der Brühe köcheln lassen, bis die Körner weich sind. Je weicher sie sind, desto besser. Restliche Flüssigkeit abschütten, die gegarten Körner zum Abkühlen auf einem Blech mit einem Küchentuch verteilen, trocknen und dann in eine Schüssel geben.

Die Schalotten schälen, fein hacken und mit 1 EL Olivenöl in einer Pfanne anrösten. Eier, Schalotten, den geriebenen Käse und Petersilie unter den Grünkern geben und alles gut vermengen. Die Masse mit Muskat, Pfeffer und Salz abschmecken, zu Buletten ähnlichen Küchle formen und in einer Pfanne mit Olivenöl langsam von beiden Seiten goldbraun braten.

Kohlrabi waschen, schälen und in Streifen schneiden. In einem Topf Butter erhitzen Kohlrabi zugeben, mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Mit Gemüsebrühe ablöschen und bei geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten dünsten. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Gemüse mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und mit Petersilie bestreuen.

Tipp: Zu den Grünkernküchle passt auch gut ein Quarkdip. Dafür 150 g Magerquark, 70 ml Milch und 1 EL Olivenöl gut verrühren, eine gewürfelte Tomate und fein geschnittenen Schnittlauch untermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Ist die Masse für die Grünkernküchle noch zu feucht, Semmelbrösel untermischen, damit sie besser stockt.

Pro Portion: 474 kcal / 1983 kJ

40 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 26 g Fett