



Grünkernsalat

Einkaufsliste:

- ✓ 2 Zwiebel
- ✓ 2 EL kalt gepresstes Olivenöl
- ✓ 150g Bio Grünkern ROSENFELLNER
- ✓ 3 EL Sauerrahm
- ✓ 2 EL kalt gepresstes Sonnenblumenöl
- ✓ 3 EL Obstessig
- ✓ ½ Bund frische Kräuter

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Hälfte im heißen Olivenöl andünsten. Den Grünkern warm und kalt abspülen, dazugeben und 2 bis 3 Minuten mitdünsten.

Die Gemüsebrühe dazugeben, aufkochen lassen und den Grünkern auf kleiner Hitze 15 bis 20 Minuten garen, auf der ausgeschalteten Herdplatte nachquellen lassen.

Den Sauerrahm mit dem Sonnenblumenöl, dem Obstessig, den restlichen Zwiebeln und ein fein gehackten Kräutern mischen.

Den abgekühlten Grünkern mit der Sauce mischen, durchziehen lassen und leicht gekühlt servieren.

Das *Rosenfellner Mühle-Team* wünscht Ihnen
viel Spaß beim Ausprobieren
und guten Appetit!