

# Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

## Grünkernbraten mit Rahmsoße

**Zutaten Grünkernbraten:** 2 Zwiebeln, 2 Möhren, 1 Lauchstange, 40 gr Butter, 200 gr grobes Grünkernschrot, 350 ml Gemüsebrühe, 40 gr geriebene Nüsse, 2 Eier, 40 gr geriebener Käse, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Thymian und Estragon.

**Zutaten Rahmsoße:** 1 Zwiebel,  $\frac{1}{2}$  Bund Petersilie, 1 Tl kalt gepresstes Sonnenblumenöl,  $\frac{1}{4}$  l Gemüsebrühe, 1 El kalte Butter, 1 El Weizenvollkornmehl,  $\frac{1}{4}$  l Milch oder Sahne, Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft.

**Braten:** Das Gemüse schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Butter erwärmen und das Grünkernschrot darin andünsten. Das Gemüse dazugeben und mit der Gemüsebrühe aufkochen. Bei kleiner Hitze 5 Min. kochen lassen und dabei mehrmals umrühren. Die Herdplatte ausschalten und den Schrot 10 Min. nachquellen lassen. Den Backofen auf 150° vorheizen. Die Nüsse, Eier und den Käse untermengen und mit den fein gehackten Kräutern und den Gewürzen kräftig abschmecken. Den Grünkernteig zu einem Braten formen und in eine gefettete Auflaufform setzen. 35-40 Min. backen und vor dem servieren etwas ruhen lassen. **Tipp:** Für ein Buffet kann man den Teig auch in kleine Muffinformen setzen und einen Tag im voraus backen. (Dann aber ca. 25-30 Minuten) Die Grünkernmuffins schmecken auch ohne Soße und kalt sehr gut.

**Soße:** Die Zwiebel schälen, fein hacken und mit der grob geschnittenen Petersilie in Öl andünsten. Die Gemüsebrühe angießen und 15 Min köcheln lassen. Die Soße durch ein Sieb streichen. Die kalte Butter mit dem Mehl verkneten und in die Soße geben. Mit der Sahne oder der Milch zusammen aufkochen und die Soße mit den Gewürzen und dem Zitronensaft abschmecken.

Guten Appetit wünscht Ihr Gemüse bringt's -Team

[www.gemuese-bringt.com](http://www.gemuese-bringt.com), Tel. 02525-2560 (Telefonzeiten Di. und Do. 9 - 12 Uhr)