



## Grünkern Pilaw mit Gemüse

Grünkern ist unreif geernteter Dinkel, der nachträglich gedarrt wird (trocknen bei ca. 120°). Das gibt dem Korn ein feines Röstaroma. Früher wurde dies gemacht um den Dinkel auch in nassen Jahren unbeschadet verwenden zu können. Heute macht man das vor allem wegen des guten Geschmacks.

Mit dem Grünkern kann auch Gemüse mitgeschmort werden, so taugt er, zusammen mit gewürztem Sauerrahm oder Quark, bereits als einfache Hauptmahlzeit, passt aber auch als Beilage zu vielen, nicht nur vegetarischen, Gerichten.

Nach gut einer Stunde Kochzeit ist die Hülle des Grünkerns noch recht fest, der Kern des Kornes ist aber schön weich, aus der Pastaküche entlehnt, könnte man das als "al dente" bezeichnen.

Grünkern findet man in den meisten Bio-Läden.

### Zutaten

100g	Grünkern
1	Zwiebel ca. 50g
20g	Tafelbutter
1,8dl	Gemüsebouillon
5cl	Passata di Pomodoro
100g	Rüebli
100g	Lauch
50g	Sauerrahm
1	kleiner Zweig frischer Rosmarin
ev. 1	Knoblauchzehe
	Kräutersalz

## Zubereitung

Zuerst den gewürzten Sauerrahm zubereiten, damit er ziehen kann: Rosmarin sehr fein hacken und zum Sauerrahm geben. Mit Kräutersalz würzen und nach Belieben eine feingehackte Knoblauchzehe zugeben. Vermischen und mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

Grünkern in ein Sieb geben und unter kaltem Wasser abspülen. Gut abtropfen lassen.

Zwiebel hacken, Rübli zu ca. 3mm dicken Scheiben schneiden. Lauch zu ca. 5mm dicken Scheiben schneiden.

Butter schmelzen und leicht bräunlich werden lassen (dabei entwickelt er ein nussiges Aroma). Zwiebel zugeben und 2-3 Minuten andünsten. Grünkern zugeben und 3 Minuten mitdünsten, dabei häufig wenden. Bouillon dazugießen, Passata zugeben und leicht pfeffern. Aufkochen und zugedeckt 40 Minuten leicht köcheln lassen. Der Grünkern sollte fast die ganze Bouillon aufgesogen haben.

Rübli und Lauch zugeben und weitere 25 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

Anrichten und gewürzter Sauerrahm dazugeben.







