



Grünkerntätschli mit Kräuter-Chnobli-Quark, glasierten Rübli und Federkohl

Ein winterlicher Vegi-Teller: Grünkerntätschli mit Kräuter-Chnobli-Quark, angerichtet mit glasierten Rübli und Federkohl.

Grünkern ist das halbreif geerntete Korn des Dinkels, das nachträglich getrocknet wird. Ursprünglich machte man das, um das Korn in Schlechtwetterperioden zu retten. Da das noch grüne, getrocknete Korn sehr wohlschmeckend ist, entwickelte sich die Tradition, einen Teil des Dinkels "grün" zu ernten. Zum Backen eignet sich Grünkern nicht, da in den unreifen Körnern die Klebereiweisse noch zuwenig aufgebaut sind.

Zutaten (für 3-4 Personen)

Tätschli:

- 200g Grünkernschrot
- 5dl Gemüsebouillon
- 2 Rübli
- 1 Bund Peterli
- 1 mittlere Zwiebel
- 2 kleine Eier
- wenig Pfeffer aus der Mühle
- ev. etwas Kräutersalz

Kräuterquark:

- 500g Vollmilchquark
- 2 grosse Knoblauchzehen
- gehackte Kräuter (Peterli, Schnittlauch....)
- Kräutersalz zu abschmecken

Zubereitung

Gemüsebouillon zum Kochen bringen, Grünkernschrot einrühren, Herdplatte auf niedrigste Stufe zurückstellen, Schrot gut umrühren (ca. 5 Minuten). Auf ausgeschalteter Herdplatte 30 Min ausquellen lassen (Ev. nach 10 Minuten Herdplatte nochmals auf tiefster Stufe einschalten).

Zwischenzeitlich die Zwiebel fein hacken und andünsten, Die Ziebelstückchen sollten glasig sein, die Ränder leicht bräunlich. Peterli fein hacken und zum Schluss kurz mitdünsten.

Unter die Grünkernmasse mischen und diese auskühlen lassen. Ei erst in die erkaltete Masse einrühren. Die Masse kann im Kühlschrank 2-3 Tage aufbewahrt werden.

Tipp:

Wenn die Masse eine schöne, feste Konsistenz hat, kann das Ei sogar weggelassen werden, die Tätschli halten bei sorgfältigem Umgang trotzdem zusammen, da Grünkern recht viel Klebereiweisse enthält.

Grünkerntätschli braten:

Tätschli von Hand oder mit zwei Löffeln portionenweise der Grünkernmasse entnehmen, vorformen und in eine bebutterte Bratpfanne geben. Mit zwei Bratkellen zu einem runden Taler (ca. 5 cm Durchmesser) von ca. 1,5 cm Dicke formen und auf jeder Seite ca. 3-4 Minuten bei kleiner Hitze anbraten.

Kräuterquark:

Knoblauch in den Quark pressen, gehackte Kräuter zugeben, gut verrühren und mit Kräutersalz abschmecken. Mindestens 2 Stunden ziehen lassen.

Glasierte Rüebl:

Rüebl rüsten und in ca. 5-10 mm dicke Scheiben schneiden. In Salzwasser knapp gar kochen (ca. 7 Minuten). Danach abschütten.

Butter in einer Pfanne zerfließen lassen, Rüebl hinzugeben und mit ein paar Prisen Zucker bestreuen. Nach Belieben gehackter Peterli zugeben und während ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze dünsten, dabei ab und zu wenden.

Federkohl:

Federkohl rüsten, dicke Stiele wegschneiden. Grosse Stücke halbieren oder vierteln. In Salzwasser ca. 10 Minuten blanchieren. Danach abschütten, etwas Butter in eine Pfanne geben und den Federkohl leicht andünsten, ev. mit Kräutersalz abschmecken.



Die Zutaten: Grünkern ist in Bio-Fachgeschäften erhältlich, wo man ihn meist auch schroten lassen kann. Der Grünkernschrot sollte nicht zu grob sein.



Die fertige Grünkernmasse, noch ohne Ei.

