

Grünkernaustrich

Zutaten:

- 1 kleine Zwiebel
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 200 g Grünkernschrot
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Senf
- 2 TL Tomatenmark
- einige Hefeflocken
- Salz, Pfeffer, Majoran, Estragon
- 1 EL Crème fraîche oder Sojasahne

Zubereitung:

1. Knoblauch und Zwiebeln abziehen und sehr fein hacken und in einem Topf mit heißem Öl andünsten. Den feingemahlene Grünkern zugeben und mit der Brühe ablöschen und weitere 7-10 Minuten auf kleiner Flamme leise köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren.
2. Je nach gewünschter Konsistenz noch etwas Brühe nachgeben. Die Grünkernmasse mit Senf, Tomatenmark und den Gewürzen abschmecken. Zum Schluss einen Klacks Sojacreme unterrühren. Kaltstellen.

Haltbarkeit ca. 7 Tage in einem geschlossenen Gefäß.