

Grünkern im Gemüsebett

Zutaten:

300 g Grünkern	etwas Pflanzenöl
500 g Möhren	100 g Sahne (Schlagsahne)
350 g Kohlrabi (ohne Blätter, mit Schale)	1 Bio-Zitrone
je 250 g Pastinaken und Champignons	frische Petersilie
150 g Petersilienwurzel	Kräutersalz oder Gemüsebrühwürze
1 Bund Schlotten (ca. 3 Stück)	Salz und Pfeffer

Arbeitsschritte:

1.

Gare den Grünkern mit 700 g Kräutersalz-Wasser oder Gemüsebrühe 30-40 Minuten. Rühre dabei ab und zu um und füge ggfs. noch etwas Wasser hinzu. Schüttele ihn nach der Garzeit (er bleibt bissfest) ab, falls noch Kochwasser im Topf ist.

2.

Wasche alles Gemüse, putze die Champignons.
Schäle den Kohlrabi und schneide ihn in ca. 5 mm dicke Scheiben.
Mache daraus Gemüsesticks, indem du die Scheiben in Streifen schneidest (kurze Seite).
Schäle die Möhren, Pastinaken und Petersilienwurzeln und entferne die Enden.
Je nach Größe halbiere oder drittelle sie.
Schneide dann längs ca. 5 mm dick Scheiben und diese dann in Stifte.
Teile die Champignons je nach Größe in mundgerechte Stücke und lege sie beiseite.

3.

Schneide die Schlotten in Scheiben bzw. Ringe.
Brate sie in etwas Pflanzenöl an.
Gib die Gemüsesticks hinzu und lass sie kurz mit anbraten.
Lösche mit 400 g Salzwasser ab und koche das Gemüse, bis es weich, aber nicht matschig ist.
Füge kurz vor Ende der Garzeit die Champignons hinzu.

4.

Wasche die Bio-Zitrone und reibe etwas der Schale ab.
Würze damit das Gemüse.
Presse die Zitrone dann aus und vermische das Gemüse mit 2 EL Zitronensaft.
Rühre zum Schluss die Sahne unter.
Schmecke mit frisch gehackter Petersilie, Salz und Pfeffer ab.
Serviere zum Grünkern.

Tipp:

Wer die Gemüsesoße lieber sämiger mag, kann das Gemüse mit einer Mehlschwitze oder ähnlichem andicken.

