



Grünkern-Sesam-Tätschli

Grünkern ist unreif gernteter und nachgetrockneter Dinkel. Früher war man ab und zu infolge schlechter Witterung zu diesem Vorgehen gezwungen. Heute macht man dies mehr des guten Geschmacks wegen, den der Dinkel dabei entwickelt. Zum Brotbacken ist Grünkern nicht geeignet, doch lassen sich daraus, vor allem in geschroteter Form, leckere Getreidegerichte zubereiten. So als Tätschli mit einem Sesam-Mäntelchen gebraten, es macht die Tätschli nussig und schön knusprig.

Grünkern findet man am ehesten im Bioladen, wo man ihn meistens auch schroten lassen kann.

Zutaten (2 Portionen)

100g	Grünkern geschrotet
2,5dl	Gemüsebouillon
1	kleineres Rüebli
1	kleine Zwiebel
2-3El	Sesam
	Bratbutter

Zubereitung

Gemüsebouillon aufkochen und den Grünkernschrot einrieseln lassen. 10 Minuten unter häufigem Rühren leicht köcheln lassen. Herdplatte ausschalten. Sobald die Grünkernmasse nicht mehr blubbert, Deckel aufsetzen und 30 Minuten nachquellen lassen.

Grünkernmasse auskühlen lassen. Zwiebel hacken und andünsten. Rübli raffeln. Beides zusammen mit einem Ei unter die Grünkernmasse mischen. 30 Minuten ruhen lassen.

Grünkernmasse mit nassen Händen portionenweise zu Kugeln formen und diese flach

drücken. Tätschli beidseitig mit Sesam bestreuen und mit den Fingern leicht festdrücken.

Tätschli beidseitig ca. 5 Minuten bei mässiger Temperatur in Bratbutter anbraten.



