



Grünkernsalat mit Frühlingszwiebeln und jungen Rüebli

Grünkern ist unreif geernteter Dinkel, der nachträglich gedarrt wird, das gibt dem Korn einen speziell feinen Geschmack. Condiamento Balsamico ist heller Essig, der mit eingedicktem Traubenmost abgerundet wird. Das Zitronengewürzöl stammt aus der Essig- und Ölmanufaktur Montaniola, es ist eine Mischung aus kaltgepressten Olivenöl und Zitronenschalenöl. Natürlich lässt sich der Grünkernsalat auch mit herkömmlicheren Zutaten zubereiten, aber diese geschmacksintensiven Zutaten ergänzen den würzigen Grünkern hervorragend.

Eingelegte Tomaten und Kapern ergänzen den geschmackvollen Getreidessalat mit einem mediterranen Gusto. Der Salat ist nicht nur eine feine Beilage, sondern gibt zusammen mit gebratenen Frühlingszwiebeln und jungen Rüebli eine gute Hauptmahlzeit.

Zutaten (2-3 Hauptspeisen)

200g Grünkern
6dl kräftige Gemüsebouillon
3-4 Frühlingszwiebeln
3 junge Rüebli
Kräutersalz
Olivenöl
Brunnenkresse zur Dekoration

Sauce:

6cl Zitronengewürzöl
4cl Condiamento Balsamico
1Tl Dijon-Senf
50g eingelegte Tomaten
3El Kapern
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Grünkern in kräftiger Bouillon 30 bis 40 Minuten zugedeckt weich kochen. Die Körner sollten weich sein, aber noch etwas Biss besitzen, ähnlich einem Risotto.

Gewürzöl, Condimento und Senf miteinander verquirlen. Eingelegte Tomaten zu kleinen Würfeln schneiden, Kapern mit einer Gabel leicht zerdücken und beides mit der Sauce vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Grünkern abgiessen und leicht auskühlen lassen, aber noch warm unter die Sauce mischen. Salat mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

Würzelfäden und angetrocknetes Stengelgrün von den Frühlingszwiebln wegschneiden. Rübekli nur mit der Gemüsebürste abbürsten, aber nicht schälen.

Rübekli und Frühlingszwiebeln mit Stengelgrün längs halbieren. Mit Kräutersalz würzen. Mit den Schnittflächen nach unten in Olivenöl 5-6 Minuten zugedeckt sanft bräteln lassen.

Grünkernsalat auf Tellern anrichten, Frühlingszwiebeln und Rübekli darauflegen und mit der würzigen Brunnenkresse dekorieren.





