

Liebe Köch\*innen,

Grünkern lässt sich als der kleine braungebrannte Bruder des Dinkels wohl am bildlichsten beschreiben. Halbreif geerntet wird das unreife Dinkelkorn, welches noch eine Menge Feuchtigkeit enthält, getrocknet („gedarrt“) und dadurch zum Grünkern. Ernährungsphysiologisch gesehen steht der Grünkern dem Dinkel in nichts nach und ist ein hochwertiger Mineralstoff- und Vitaminlieferant. Der herzhaft, würzige Geschmack, den das Korn durch das Darren über Buchenrauch erhält, passt gut zum frischen, grünen Brokkoli.

Guten Appetit wünscht,

Tina Richter



## Zutaten

- 200 g Grünkernschrot
- 2 Brokkoli
- 50 g gehackte, geröstete Haselnüsse
- ggf. körniger Frischkäse

## Dressing:

- 75 g Tahin
- 3 EL Olivenöl nativ
- 3 EL Apfelessig
- 1 EL Pfefferminzblätter, getrocknet
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 TL Agavendicksaft
- Salz

## Zubereitung

Alle Zutaten für das Dressing zusammenrühren. Wer noch einen wichtigen Termin hat, lässt den Knoblauch einfach weg.

Den Brokkoli in Röschen teilen und auch den Strunk verwenden. In kochendem Salzwasser bissfest kochen – Achtung auch wenn er aus dem Wasser raus ist, gart er noch nach, lieber eine Minute früher rausholen.

Den Grünkernschrot in reichlich gut gesalzenem Wasser ca. 15 Minuten kochen, sodass er durch ist, aber noch etwas Biss hat. Danach in ein Sieb abgießen und gründlich mit kaltem Wasser abspülen. Das Abspülen ist wichtig, um die ausgetretene Stärke wegzuwaschen und so einen schön lockeren Grünkernschrot zu erhalten.

Alles in einer Schüssel vermengen, schon ist der Salat fertig. Wer mag kann jetzt noch etwas körnigen Frischkäse unterheben.

## **Sehr gut passen dazu Rote Bete Chips:**

Einfach Rote Bete in Scheiben hobeln, mit 1 EL Öl und etwas getrocknetem Thymian vermischen. Die eingeölten Scheiben, ohne dass sie sich berühren auf ein Blech legen. Für ca. 30 Minuten bei 150°C Umluft im Ofen backen. Am Ende etwas aufpassen, dass sie nicht verbrennen. Die fertigen Chips aus dem Ofen nehmen, mit Salz bestreuen und auskühlen lassen.