

Grünkernbraten

von Iris Berger

- 1 Pk (500 g) Grünkernschrot
- 5-6 kleine Möhren (250 g)
- 1 T (150 g) Mais
- 2 Zwiebeln
- 1-2 Knoblauchzehen (optional)
- 3 T Gemüsebrühe
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Pfeffer
- 1 TL Kräutersalz
- 1 TL Essig
- 3 geh. EL Sojamehl
- 2 geh. EL Dinkelmehl
- 3/4 T Wasser
- Öl
- 1 EL Margarine

- Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden und mit Öl in einem Topf glasig dünsten.
- Möhren raspeln und zusammen mit Mais und Grünkernschrot zu den Zwiebeln geben.
- Mit Kräutersalz, Pfeffer und Paprika würzen und mit möglichst wenig Fett anbraten, bis der Grünkern nussig duftet.
- Dann mit der Gemüsebrühe ablöschen, den Essig hinzugeben und die Masse unter Rühren einige Minuten köcheln lassen.
- Anschließend bei ausgeschaltetem Herd und geschlossenem Deckel zunächst 20 Minuten ausquellen, dann in eine Schüssel gefüllt weitere 20 Minuten abkühlen lassen.
- In einer Tasse das Soja- und Dinkelmehl mit Wasser anrühren und gut unter die Getreidemasse mischen.
- Diese dann in eine Brot- oder Auflaufform füllen und im Backofen bei 220° C 20 Minuten backen.
- Form herausnehmen und in eine zweite, größere Form, gefüllt mit wenig Wasser, stellen, so daß die Form zu zwei Dritteln im Wasser steht. Auf der Kruste des Bratens kann jetzt die Margarine verteilt werden.
- Das ganze wieder in den Backofen geben und weitere 20 Minuten backen.

Paßt zu: einer milden Tomatensauce.