



Unreif, aber gut: Grünkern und Freekeh

Rezepte

Die Rezepte können sowohl mit Grünkern als auch mit Freekeh zubereitet werden!

Grünkernsalat mit Austernpilzen und gegrilltem Gemüse

Zutaten (für 4 Portionen):

350 g Grünkern
7-8 EL Olivenöl
2 Schalotten
1 Lorbeerblatt
200 ml Gemüsebrühe
400 g Austernpilze
1 große Aubergine (oder 2 kleine)
1 große rote Paprika (oder 2 kleine)
2 kleine Zucchini
frischer Thymian
frischer Rosmarin
2 Knoblauchzehen
2 TL Aywan-Chilipaste oder 1 TL Harissa
2 EL cremiger Balsamico
1 EL Zitronensaft
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
100 g Rucola
2 EL geraspelter Parmesan

Auberginen, Paprika und Zucchini putzen, die Stielenden wegschneiden. Paprika von den Samen befreien und in Stücke schneiden. Die Gemüsestücke in einer Schüssel mit 2 EL Olivenöl vermischen, dann auf einem Backblech verteilen. Thymianblättchen, Rosmarinnadeln und Knoblauchscheiben darüber verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen bei 180 °C für ca. 40 Minuten backen.

Schalotten fein würfeln, 2-3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und $\frac{3}{4}$ der Schalotten darin glasig andünsten. Ein Lorbeerblatt hinzugeben, Grünkern unterrühren und Brühe dazugießen (etwas davon übrig lassen). Zugedeckt aufkochen und bei kleiner Hitze 40 Minuten köcheln lassen. Dann den Deckel abnehmen und Grünkern im Topf abkühlen lassen.



Pilze putzen und sowohl die Stiele als auch die Hüte in Streifen schneiden. 1-2 EL Olivenöl erhitzen, die restlichen Schalotten darin anschwitzen und Pilze und etwas Knoblauch hinzugeben. Bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anbraten, dann etwa Brühe hinzugeben und zugedeckt weitere 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rucola waschen und trocken tupfen. Pinienkerne kurz fettfrei rösten.

Grünkern in einem Sieb kurz abtropfen lassen, das Lorbeerblatt herausnehmen. In einer großen Schüssel Grünkern mit Aywar oder Harissa, Balsamico und Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Geraspelten Parmesan, Pilze, gegrilltes Gemüse und Rucola unterheben und Pinienkerne darüberstreuen.

Grünkern-Tabouleh

Zutaten (für 2 Portionen):

200 g Grünkernschrot
450 ml gesalzenes Wasser
4 Tomaten
1 Salatgurke
1 Bund Lauchzwiebeln
1 Kopf Romanasalat
Feta oder Ziegenkäse
1 Bund Petersilie
frische Minze
6 EL Zitronensaft
6 EL Olivenöl

Grünkernschrot in kochendes Salzwasser einstreuen, aufkochen, dann den Herd ausschalten und den Schrot aufquellen lassen. Dann in ein engmaschiges Sieb schütten, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Tomaten und Salatgurke in Würfel schneiden, die hellen Enden der Lauchzwiebeln in Ringe schneiden (dunkle Blätter z.B. für eine Suppe aufbewahren). Salat in Streifen schneiden. Petersilie und etwas frische Minze fein hacken. Dann alles in eine Schüssel mit dem abgetropften Grünkernschrot geben.

In einer Schale 6 EL Zitronensaft, 6 EL Öl, gemahlene schwarzen Pfeffer und Salz verquirlen und mit dem Grünkern und dem Gemüse vermischen.

Auf einem großen flachen Teller servieren und ggf. mit Feta-Würfeln oder mit Ziegenfrischkäse dekorieren.



Freekeh mit Hühnchen, Mandeln und Oliven

Zutaten (für 4-6 Portionen):

4 Hähnchenkeulen, geteilt in Oberschenkel und Beine
2 Schalotten
1 Liter Brühe
2 Lorbeerblätter
1 EL Baharat
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Salz
500 g Freekeh
½ TL Zimt
Olivenöl
1 unbehandelte Zitrone
2 EL Butter
100 g geschälte Mandeln
etwas arabischer Pfeffer (aus dem arabischen Lebensmittelgeschäft)
1 Glas große Oliven (grün)
Kräuter (Koriander, Petersilien oder Minze) zum Garnieren

Freekeh waschen, Steinchen entfernen und anschließend in einem Sieb abtropfen lassen.

Die Hähnchenteile mit Baharat, Salz und Pfeffer bestreuen und in den Gewürzen wenden.

Fleisch in einen gusseisernen Topf geben. Lorbeerblätter, gehackte Schalotten, Zitronenschale und Brühe hinzugeben, so dass die Hähnchenteile von der Flüssigkeit fast bedeckt sind. Für ca. 1 Stunde köcheln lassen.

Die Hühnerteile aus der Brühe nehmen, in eine Ofenform (Hautseite nach oben) legen und mit etwas Olivenöl bepinseln. Im vorgeheizten Ofen ca. 10-15 Minuten knusprig backen, bis die Haut eine goldbraune Farbe annimmt.

In einem Topf die Butter schmelzen lassen. Freekeh darin kurz von allen Seiten anrösten. Mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen, dann mit der Hähnchenbrühe ablöschen. Freekeh sollte mit der doppelten Menge Brühe bedeckt sein - ggf. etwas Wasser dazugießen (s. Packungsanweisung). Für 30- 40 Minuten auf niedriger Stufe köcheln lassen, dabei nicht umrühren.

Mandeln in einem Topf oder in einer Pfanne fettfrei rösten. Kräuter waschen und trockentupfen. Freekeh ggf. nachwürzen, auf einen großen runden Servierteller geben und die Hähnchenteile darauf verteilen. Mandeln und Oliven über dem Freekeh verteilen und mit Kräutern dekorieren.