

## Grünkern-Zwiebelaufstrich mit frischen Kräutern (vegan)



### Zutaten:

- für 2 x 250 ml Gläser
- 100 g Grünkernschrot
- 300 ml Gemüsebrühe
- 200 g Zwiebeln, geschält
- 1-2 Knoblauchzehen, geschält
- Gute Handvoll Petersilie
- Majoran und Schnittlauch nach Belieben
- Salz und Pfeffer
- 3 EL Öl (z.B. Sonnenblumenöl, Rapsöl etc.)
- 1 EL Essig (z.B. Apfelessig)



### Zubereitung

100 g Grünkernschrot in einem kleinen Topf 2 Minuten ohne Öl bei mittlerer Hitze anrösten. Mit 300 ml Gemüsebrühe ablöschen. Unter Rühren 2 Minuten leicht köcheln lassen, bis der Grünkern die Flüssigkeit gut aufgenommen hat. Deckel aufsetzen und den Topf beiseite stellen. 15 Minuten quellen lassen.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln und den Knoblauch fein würfeln. Beides in einem zweiten Topf mit 3 EL Öl und etwas Salz 7-8 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Die Zwiebeln dürfen dabei eine goldbraune Farbe annehmen.

Anschließend die gebräunten Zwiebel- und Knoblauchwürfel mit dem gequollenen Grünkern vermischen. Majoran, Petersilie und Schnittlauch sehr fein schneiden und untermischen. Den Aufstrich mit Salz, Pfeffer und 1 EL Essig abschmecken.

Tipp: Der Aufstrich hält im Kühlschrank gut 1-2 Wochen. Wer diesen etwas cremiger möchte kann mit Flüssigkeit oder Öl nachbessern. Bei den Kräutern kann je nach Jahreszeit variiert werden. Zum Beispiel im März und April mit Bärlauch.