

Geschmorte Grünkern mit Champignons

Zutaten | 4 Portionen

250 g	Grünkern (ganz)
150 g	Steckrübe
150 g	Sellerieknolle
200 g	Champignons
150 g	Spinat
2	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
5 EL	Butterschmalz
500 ml	heiße Gemüsebrühe
200 g	Crème fraîche
	Salz, Pfeffer
	gehackte Petersilie

Zubereitungszeit: 35-40 Min.

Zubereitung:

- Zwiebeln, Knoblauch, Steckrüben und Sellerie schälen und fein würfeln.
- Zwiebeln und Knoblauch in einem Topf mit 2 Esslöffeln Butterschmalz andünsten.
- Gemüse dazugeben und ebenfalls andünsten. Zuletzt den Grünkern dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Gemüse-Grünkern-Mischung mit Gemüsebrühe ablöschen.
- Unter ständigem Rühren bei geringer Hitze ca. 20 Minuten garen.
- Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
- Spinat putzen, waschen und im kochenden Salzwasser ein bis zwei Minuten blanchieren. In Eiswasser abschrecken, ausdrücken und in Streifen schneiden.
- Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die restlichen Zutaten dazugeben und kurz weiter schmoren lassen.
- Nach Belieben würzen und Crème Fraîche unterheben.

Tipp:

Streu geröstete Sonnenblumenkerne oder Walnüsse über das fertige Gericht – das bringt Crunch und zusätzliches Calcium.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
135 kcal	8,5 g	10,3 g	4,2 g	52 mg