

Pikante „Lebenswurst“ (Grünkern-Zwiebel-Brotaufstrich)

Zubereitungszeit: 1h 30 min | Arbeitszeit: 20 min



Zutaten:

- 200 g Grünkern, fein geschrotet
- 300 ml kochende Gemüsebrühe
- 200 g Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 EL Rapskernbratöl
- 160 g weiche Butter
- 5 EL Majoran, getrocknet
- 1 EL Thymian, getrocknet
- 2 EL Petersilie, fein geschnitten
- ½ TL Steinsalz
- 2 Pr. Pfeffer, gemahlen
- 2 Pr. Koriander, gemahlen
- 1 Pr. Muskatnuss, gerieben

Zubereitung:

Den Grünkernschrot mit kochender Gemüsebrühe zu einer zähflüssigen Masse verrühren. Zudecken und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

Die Zwiebelwürfel in Rapskernbratöl glasig anschwitzen und zum Grünkernschrot geben.

Zum Schluss mit den restlichen Zutaten vermengen und kräftig abschmecken. Die Lebenswurst wird mit Brot oder Pellkartoffeln serviert.