

Rezept

# Gerstengrütze mit Aprikosenmark und Pinienkernen

Ein Rezept von Gerstengrütze mit Aprikosenmark und Pinienkernen, am 14.04.2026

## Zutaten

|   |   |
|---|---|
| <b>120 g</b> Gerste (Körner oder Grütze)                  | <b>125 ml</b> ungesüßter Birnensaft     |
| <b>2 EL</b> Pinienkerne                                   | <b>400 g</b> Magerquark                 |
| <b>6 EL</b> Milch   | <b>2 EL</b> Birnendicksaft              |
| <b>2-3</b> Birnen (ca. 500 g; z. B. rote Williams Christ) | <b>100 g</b> getrocknete Soft-Aprikosen |
| <b>6-7 EL</b> frisch gepresster Orangensaft               | Mohnsamen zum Bestreuen                 |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal

## Zubereitung

1. Die Gerstenkörner in einer Getreidemühle schroten. Den Birnensaft und 125 ml Wasser in einem kleinen Topf aufkochen. Die Gerstengrütze einstreuen und unterrühren. Bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 10 Min. quellen lassen. Den Getreidebrei dann etwas abkühlen lassen.

---

2. Inzwischen die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten, auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

---

3. Den Quark mit der Milch und dem Birnendicksaft glatt rühren. Die Birnen waschen, abtrocknen, vierteln und entkernen. Die Birnenviertel mit der Schale in kleine Würfel oder schmale Spalten schneiden und anschließend mit der Quarkmischung und dem warmen Gerstenbrei verrühren.

---

4. Die Soft-Aprikosen klein schneiden und mit dem Orangensaft im Mixer oder mit dem Pürierstab zu einem feinen Mus pürieren.

---

5. Den Gersten-Birnen-Brei auf vier Schalen oder tiefe Teller verteilen, nach Belieben jeweils eine Mulde in die Mitte drücken und das Aprikosenmark hineingeben. Alles mit den Pinienkernen und etwas Mohn bestreut servieren.