

Rezept

# Grünkern-Aufstrich

Ein Rezept von Grünkern-Aufstrich, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>1</b> Zwiebel	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>300 g</b> Champignons	<b>2 EL</b> Öl
<b>150 ml</b> Gemüsebrühe	<b>80 g</b> Grünkernschrot
je 1 1/2 TL getrockneter Majoran und Thymian	Salz
Pfeffer	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 500 G AUFSTRICH | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min

## Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Champignons putzen, in dünne Scheiben schneiden. Öl erhitzen. Champignons, Zwiebeln und Knoblauch anbraten. Brühe angießen, Grünkernschrot und Kräuter dazugeben, 10 Min. quellen lassen.
2. Alles pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kühl aufbewahrt, hält sich der Aufstrich etwa 5 Tage.