

## Rezept

# Grünkern-Mandel-Braten

Ein Rezept von Grünkern-Mandel-Braten, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>3</b> Frühlingszwiebeln	<b>2</b> Knoblauchzehen
<b>100 g</b> gemahlene Mandeln	<b>5 EL</b> Butter
<b>250 g</b> Grünkernschrot	$\frac{3}{4}$ l Gemüsebrühe
<b>300 g</b> vorwiegend festkochende Kartoffeln	<b>1</b> mittelgroße Möhre
<b>150 g</b> Bergkäse	je 1 TL getrockneter Thymian und Majoran
$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kümmel	Salz
Pfeffer	<b>4</b> Eier (Größe M)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** schwer | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 490 kcal

## Zubereitung

1. Römertopf wässern. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Streifen schneiden. Knoblauchzehen schälen. 2 EL Mandeln abnehmen und zur Seite stellen. Restliche Mandeln in einem Topf ohne Fett unter Rühren goldbraun rösten, herausnehmen und zur Seite stellen.
2. 3 EL Butter im heißen Topf erhitzen und die Frühlingszwiebeln darin andünsten. Knoblauch dazupressen und kurz mitdünsten. Grünkernschrot zugeben und unter Rühren andünsten. Mit Brühe ablöschen und bei schwacher Hitze 20 Min. ausquellen lassen. Kurz abkühlen lassen.
3. Kartoffeln schälen, waschen und grob raspeln. Möhre putzen, waschen und sehr fein würfeln. Käse fein reiben. Römertopf mit 2 EL Butter fetten und mit den zur Seite gestellten Mandeln ausstreuen.
4. Kartoffeln, Möhre, Mandeln, 100 g Käse und Kräuter in eine Schüssel geben. Grünkernbrei zugeben und alles zügig vermengen. Masse kräftig mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen. Eier sorgfältig unterrühren. Die Masse ca. 10 Min. ruhen lassen.
5. Die Grünkern-Kartoffelmasse in den Römertopf geben und zu einem Braten formen. Oberfläche mit einem Messer kreuzweise einritzen und mit restlichem geriebenen Käse bestreuen. Zugedeckt bei 220° (Umluft 200°) 70 Min. backen. 10 Min. vor Garzeitende Deckel abnehmen und fertig garen. Braten aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Braten in Scheiben schneiden. Dazu passen Tomatensauce und Blattsalat.