Rezept

Grünkern-Taboulé mit Roastbeef

Ein Rezept von Grünkern-Taboulé mit Roastbeef, am 14.11.2026

Zutaten

2 EL	neutrales Salatöl (z. B. Rapsöl)
	1/4 l Gemüsebrühe
1	Lorbeerblatt
2	Tomaten
1	Schalotte
	1/2 Bund glatte Petersilie
2 EL	Haselnuss- oder Walnussöl
1 Prise	Muskatblüte
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
12 Scheiben	Roastbeef, fein geschnitten
100 g	Grünkern-Grieß
1	Knoblauchzehe
1	Zweig Liebstöckel (nach Belieben)
	1/2 Gurke
	1/4 Bund Schnittlauch
	1/2 Bio-Zitrone
1 EL	Weißweinessig
	Salz
2 EL	Haselnusskerne
6	Holzspieße

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 6 Gläser à 200 ml | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min

Zubereitung

1. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, den Grünkern darin anschwitzen. Mit Brühe aufgießen. Knoblauch schälen, mit Lorbeerblatt und Liebstöckel dazugeben und den Grünkern bei schwacher Hitze zugedeckt 10-20 Min. garen (je nach Körnung des Grünkerns). Abkühlen lassen, Knoblauch, Lorbeerblatt und Liebstöckel entfernen.

2. Tomaten und Gurke waschen, Schalotte schälen und alles in kleine Würfel schneiden. Mit dem abgekühlten Grünkern-Grieß mischen. Die Kräuter waschen und fein hacken. Die Zitrone heiß waschen, trocknen und etwas Schale fein abreiben, die Zitrone auspressen. Salat mit dem restlichen Salatöl, Nussöl und Essig anmachen. Mit Zitronensaft und etwas -schale, Muskatblüte, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Haselnüsse in einer Pfanne trocken rösten, dann grob hacken. Taboulé-Salat in Gläser einfüllen, mit gehackten Haselnüssen bestreuen.

3. Die Roastbeef-Scheiben spiralartig auf die Spieße ziehen und über die Gläser legen bzw. hineinstellen.