

Rezept

Grünkern mit Ofengemüse

Ein Rezept von Grünkern mit Ofengemüse, am 27.06.2026

Zutaten

300 g Grünkern	Salz
2 große Möhren	3 Knollen Rote Bete
1 rote Zwiebel	250 g Maronen (vakuum-verpackt)
3 EL Olivenöl	Pfeffer
100 g Pflaumen (frische oder getrocknete)	100 g Grünkohl

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 545 kcal, 11 g F, 16 g EW, 93 g KH

Zubereitung

1. Den Grünkern in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben und ca. 1 Std. einweichen. In ein Sieb geben, gründlich abspülen und mit 900 ml Salzwasser in einen Topf geben. Aufkochen lassen, die Hitze reduzieren und den Grünkern zugedeckt ca. 45 Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.
2. Inzwischen den Backofen auf 200° (Umluft) vorheizen. Möhren und Rote Beten putzen und waschen, Möhren schräg in dünne Scheiben schneiden, Rote Beten auch in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden, Maronen halbieren.
3. Gemüse, Maronen und Zwiebel in eine ofenfeste Form geben und mit 2 EL Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen (Mitte) 25-30 Min. rösten, bis das Gemüse weich ist (gelegentlich durchmengen).
4. Die getrockneten Pflaumen halbieren. Den Grünkohl waschen, von den harten Stielen befreien und in mundgerechte Stücke schneiden.
5. Den Grünkern in eine Servierschüssel geben. Ofengemüse, Grünkohl und Pflaumen dazugeben und alles gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und direkt vor dem Servieren mit dem übrigen Olivenöl (1 EL) beträufeln.