

Rezept

Grünkern mit Pilzen und Spinat

Ein Rezept von Grünkern mit Pilzen und Spinat, am 28.06.2026

Zutaten

200 g Grünkernkörner	10 g getrocknete Steinpilze
250 g Champignons oder Egerlinge	1 EL Zitronensaft
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1/2 TL Anissamen (nach Belieben)	1 EL Butter
1 EL Öl	500 g Wurzelspinat
Salz	150 g Crème fraîche
schwarzer Pfeffer	rosenscharfes Paprikapulver

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 445 kcal

Zubereitung

1. Grünkern in einem Sieb kalt waschen und abtropfen lassen. Dann mit ½ l Wasser zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher Hitze in ca. 1 Std. fast weich garen. Anschließend zugedeckt ca. 1 Std. nachquellen lassen.
2. Inzwischen die Steinpilze mit Wasser bedeckt 30 Min. quellen lassen. Die frischen Pilze sauber reiben, putzen, in dünne Scheiben schneiden und mit dem Zitronensaft mischen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Steinpilze aus dem Wasser nehmen und klein würfeln. Das Einweichwasser durch eine Filtertüte gießen und ⅓ l abmessen. Nach Belieben die Anissamen im Mörser leicht zerstoßen.
3. Butter und Öl erhitzen. Die Pilze darin unter Rühren bei mittlerer Hitze andünsten. Zwiebel, Knoblauch und Anissamen kurz mitbraten. Grünkern abtropfen lassen und mit dem Pilzeinweichwasser untermischen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Min. schmoren. Inzwischen den Spinat verlesen, waschen und in Salzwasser ca. 1 Min. zusammenfallen lassen. Kalt abschrecken, abtropfen lassen, grob hacken und mit der Crème fraîche unter den Grünkern heben, erwärmen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken und servieren.