

Rezept

# Grünkernaufstrich

Ein Rezept von Grünkernaufstrich, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>1</b> Schalotte	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>1</b> rote Spitzpaprika (ca. 80 g)	<b>1 EL</b> Olivenöl
<b>50 g</b> Grünkernschrot	½ TL getrockneter Thymian
<b>100 ml</b> Gemüsebrühe	<b>2 EL</b> Ajvar (Glas)
Salz	Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 75 kcal

## Zubereitung

1. Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Spitzpaprika halbieren, putzen, waschen und klein würfeln.
- 
2. Das Öl erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Paprika dazugeben und kurz mitdünsten. Grünkernschrot und Thymian unterrühren. Die Brühe dazugießen und aufkochen lassen. Die Mischung vom Herd nehmen, den Schrot zugedeckt 10 Min. quellen lassen. Den Schrot mit Ajvar verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Der Aufstrich hält sich im Kühlschrank 3-4 Tage.