Rezept

Grünkernschnitten Hawaii mit Salat

Ein Rezept von Grünkernschnitten Hawaii mit Salat, am 12.10.2024

Zutaten

450 ml	Gemüsebrühe
1	Lollo bianco
1 Bund	Schnittlauch
2 EL	Olivenöl
1 TL	mittelscharfer Senf
	Pfeffer
80 g	feine Haferflocken
8 Scheiben	vegane Käsealternative
300 g	Grünkernschrot
½ Bund	Radieschen
1 Dose	Ananasringe (ca. 340 g Abtropfgewicht)
2 EL	veganer Essig
	Salz
2	Zwiebeln
1 TL	edelsüßes Paprikapulver

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 640 kcal, 23 g F, 15 g EW, 90 g KH

Zubereitung

1. Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Grünkernschrot dazugeben und Rühren, bis die Masse anfängt anzudicken. Die Herdplatte ausschalten und unter Rühren 5 Min. quellen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und zugedeckt weitere 10 Min. quellen lassen.

2. Inzwischen den Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Die Radieschen waschen, putzen und in hauchfeine Scheiben schneiden. Den Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Alles in eine Salatschüssel geben.

3. Die Ananasringe abgießen, dabei den Saft auffangen. Für das Dressing 2 EL Ananassaft mit dem Olivenöl, Essig und Senf in ein kleines Schraubglas geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Dressing kräftig schütteln und beiseitestellen.

4. Die Zwiebeln schälen und sehr fein würfeln. Zwiebeln, Haferflocken, Paprikapulver sowie ½ TL Salz zum Grünkernschrot geben und alles mischen. Den Backofen auf 200° Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Grünkernmasse ca. 1 cm hoch rechteckig (36 × 20 cm) mit einer nassen Palette oder leicht feuchten Händen ausstreichen. Die Masse ca. 8-10 Min. im Ofen (Mitte) backen. Das Backblech aus dem Ofen nehmen, 8 Ananasringe darauf verteilen und mit Käsescheiben belegen. Weitere 10 Min. backen, bis der Käse geschmolzen ist.

5. Den Salat mit Radieschen und Schnittlauch mischen und mit dem Dressing anmachen. Zu den Grünkernschnitten servieren.