

Rezept

Rübli-Grünkern-Aufstrich

Ein Rezept von Rübli-Grünkern-Aufstrich, am 09.06.2026

Zutaten

- | | |
|-------------------------|---|
| 1 kleine Zwiebel | 2 Möhren (ca. 200 g) |
| 1/4 l Möhrensaft | 80 g Grünkernschrot (Bioladen, Reformhaus) |
| 1 EL Sojasauce | 1 EL Olivenöl |
| 1 TL Honig | Salz |
| Pfeffer | |

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR ca. 400 g | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 45 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Möhren schälen und fein raspeln. Beides zusammen mit dem Möhrensaft in einen Topf geben und aufkochen.

2. Den Grünkernschrot einrühren und alles bei schwacher Hitze 5 Min. köcheln lassen. Abkühlen lassen.

3. Die Grünkernpaste zusammen mit Sojasauce, Olivenöl und Honig im Mixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.