

## Grünkernsalat mit Hüttenkäse

### Rezept-Info:

Personenzahl:	4 Stück
Menü:	Vorspeise
Zubereitungszeit:	45 Minuten
Schwierigkeitsgrad:	leicht

### Zutaten:

150 g	Grünkern, ganz	150 g	Wirsingkohl
250 g	Wasser	200 g	Karotten, geraspelt
		150 g	Kohlrabi, geraspelt
1 TL	Senf, mittelscharf	150 g	Apfel, gewürfelt
½ TL	Meerrettich, gerieben	200 g	Hüttenkäse (körniger Frischkäse)
½ TL	Blütenhonig	3 EL	Gemüsebrühe
3 EL	Kräutermischung	4 EL	Apfelessig
1 TL	Kräutersalz	4 EL	Sonnenblumenöl

### Zubereitung:

Grünkern und Wasser in einem geschlossenen Garbehälter 6-8 Stunden einweichen. Anschließend mit dem verbleibenden Einweichwasser im Dampfgarer bei 100°C etwa 28 Minuten dämpfen und weitere 10 Minuten nachquellen lassen.

Zwischenzeitlich Senf, Meerrettich, Blütenhonig, Kräutermischung, Salz, Gemüsebrühe mit dem Apfelessig verrühren und das Öl langsam einrühren. Nachschmecken, den gegarten Grünkern mit den restlichen Zutaten vermengen und durchziehen lassen.

Tipp: Dieser Salat kann auch alternativ mit Getreidekeimlingen oder anderen gegarten Getreidesorten hergestellt werden.