

---

# Großer Markt

## Heimat- und Kulturverein

\*\*\*\*\*

### Grünkern in Variationen

Grünkernsuppe mit Markklößchen	2,50 €
Grünkernküchle mit Brot	2,50 €
Grünkernküchle vegetarisch mit Brot	2,50 €
Grünkernsalat mit Walnußbrot	2,50 €
Grünkernaufstrich-Brot	1,00 €
Portion Kochkäs mit Walnußbrot	2,50 €

### Getränke

0,2 l	Apfelsaft frisch von der Kelter	1,00 €
0,25 l	Fränkischer Federweißer	1,50 €
0,25 l	Külsheimer Hoher Herrgott Müller-Thurgau	2,50 €
	Flasche 1 l	9,00 €
0,25 l	Külsheimer Hoher Herrgott Schwarzriesling	2,90 €
	Flasche 1 l	10,50 €
0,25 l	Weinschorle weiß/rot	2,00 €
0,7 l	Mineralwasser Classic oder Medium	2,00 €
0,2 l	Glas Mineralwasser	0,70 €

---

# GRÜN KERN

## GRÜNKERN- SALATE

### Zutaten:

250 g gek. ganzer  
Grünkern

2 Paprikaschoten

50 g grüne Gurke

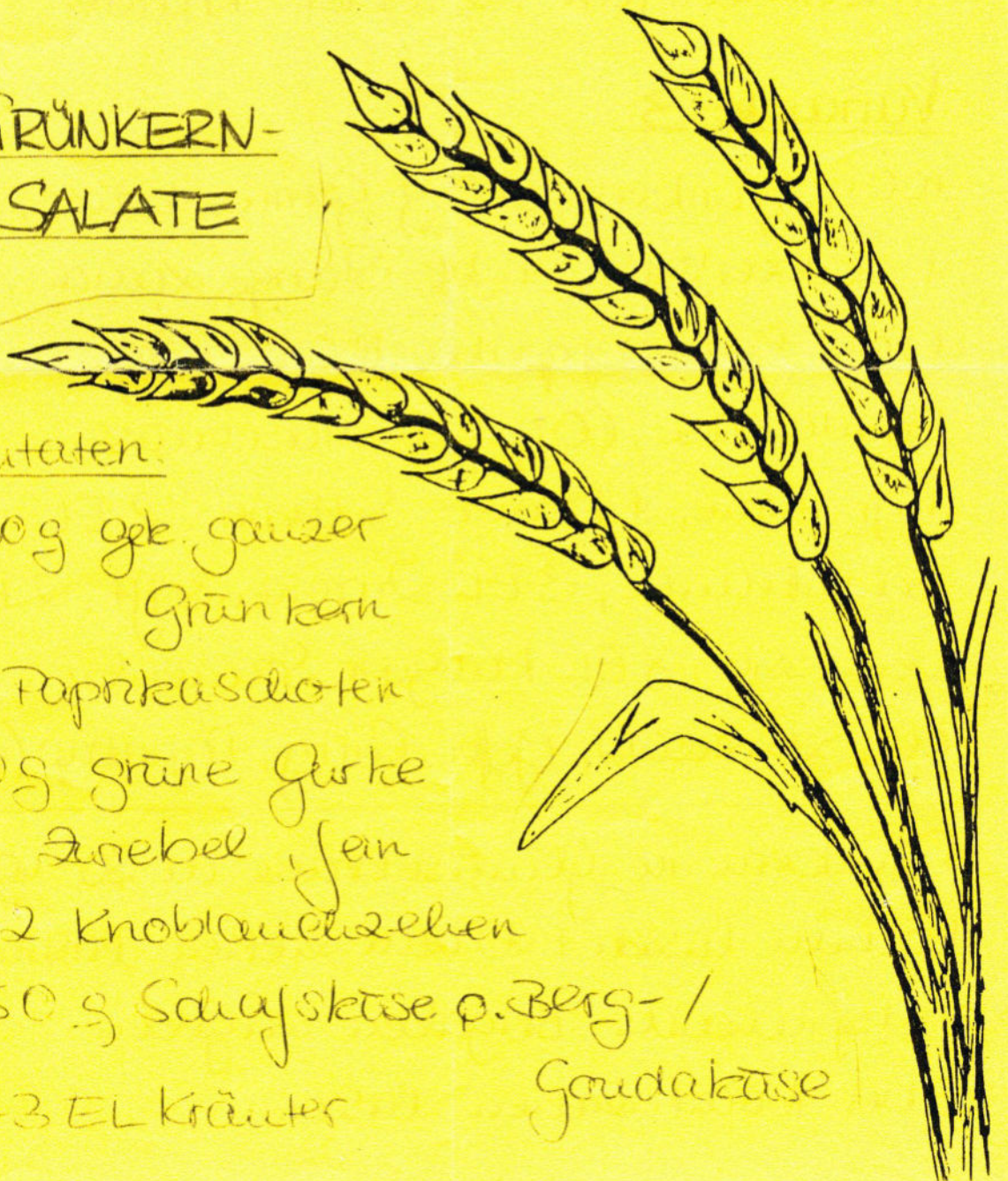
1 Zwiebel fein

1-2 Knoblauchzehen

150 g Schafskäse p. Berg- /

2-3 EL Kräuter

Goudakäse





### Variante 2:

250g gelb., gauder Grünkern, 100g gelb.  
gewürfelte Karotte, 100g gelb. Erbsen,  
100g Wurst / gelb. Schinken - jein,  
1 Zwiebel jein, 2-3 EL Kräuter

### Variante 3:

100g Grünkern, 200g Gemüsebrühe,  
1 Lorbeerblatt, 1 kl. Stange Lauch,  
1 rote, Gemüsepaprika, 100g Berg- oder  
Goudakäse, 60g gelb. Haselnüsse,  
1 gr. Bohnen, 1 kleine Sellerie, 2 EL  
Schmittlauch, 3 EL Zitronensaft, 2 EL  
Weinessig, 8 EL kalgepr. Sonnenblumen-  
öl, Selleriesalz, Pfeffer, Curry, Paprikap (edels)

---

Grünkern in Gemüsebrühe ca 30-40 min  
köcheln lassen + 20 min ziehen lassen.  
Entsprechende Beigaben zugeben.  
Über Nacht ziehen lassen.

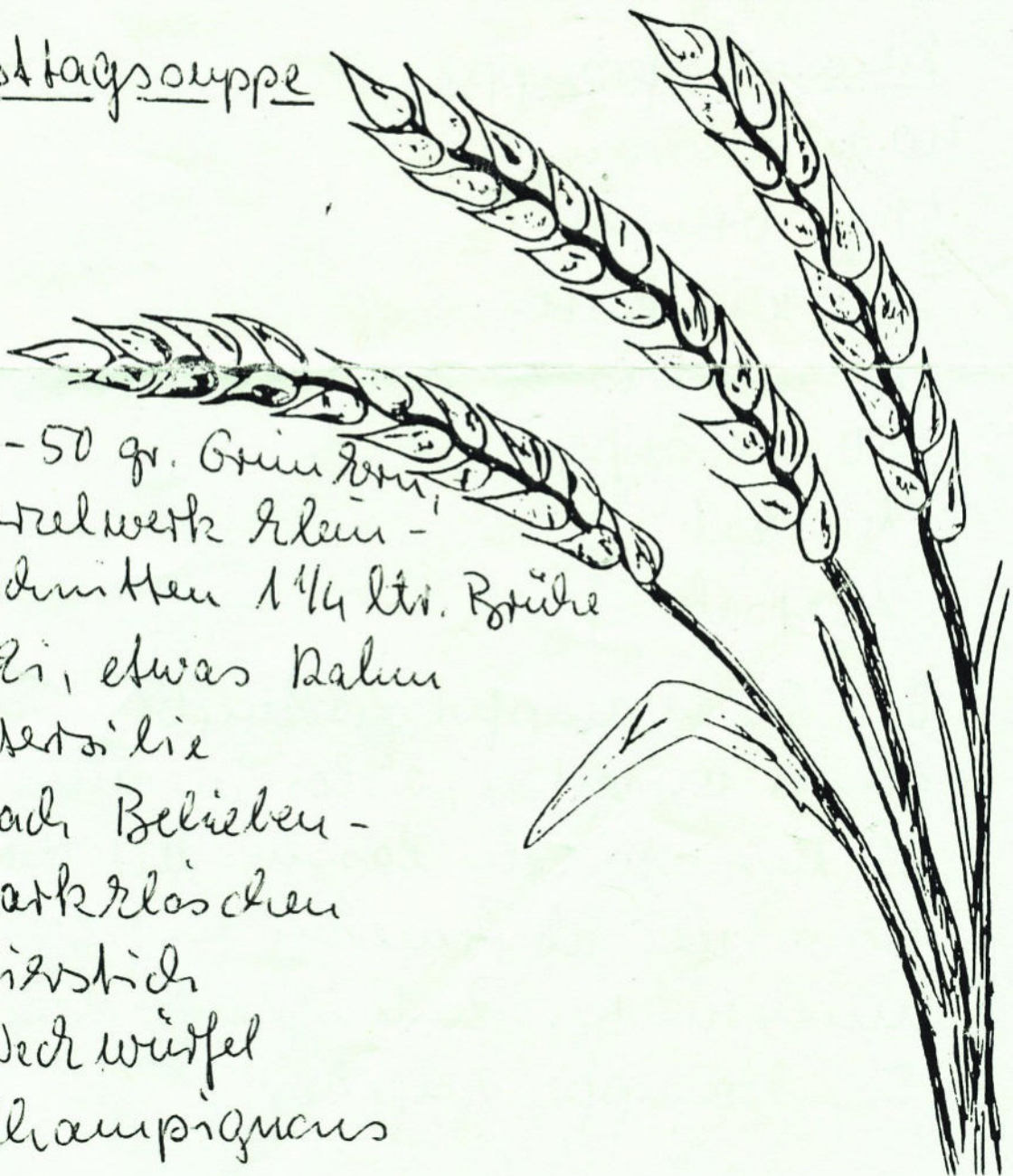


# GRÜN KERN

Blatt 3

Festtagsuppe

30-50 gr. Grün Kern  
Wurzelwerk klein-  
geschnitten 1 1/4 ltr. Brühe  
1 Ei, etwas Rahm  
Petstosilie  
nach Belieben -  
Markkläschen  
Kisvich  
Wetzwürfel  
Champignons





Grüntee mit Wurzelwerk in die  
kochende Brühe geben, 20-25 Minuten  
leise kochen, abschmecken, mit Ei  
legieren und Petersilie bestreuen.  
Eventuell mit Klöpfchen verfeinern.

### Sauerampfersuppe

40 gr. Sauerampfer  
50 gr. Grüntee  
Fett zum Rösten  
800 ml. Wasser  
50 ml. reife Sahne  
Muskat  
Meersalz

Den Sauerampfer kochen, Grüntee-  
sahne antesten, ablösen und  
15 Min. köcheln lassen. Mit den  
Gewürzen abschmecken und Sahne  
unterrühren. Zum Schluß den  
Sauerampfer zugeben.

# GRÜN KERN

## Grünkern- Brotaufstrich

### Zutaten:

- 50 g Grünkernmehl
- 100 ml Gemüsebrühe
- ½ kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehen
- 50 g weiche Butter
- 1 Eßl. Olivenöl
- 2 Eßl. Hefeflocken
- Kräuter (Basilikum, Petersilie, Schnitt-  
lauch)
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- Tropfen Zitronensaft, Senf

