

Lauwarmer Grünkern-Salat mit Pfirsichen

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 rote Spitzpaprika
- 200 g Grünkern
- 2 Pfirsiche
- 30 ml Essig
- 500 ml Gemüsebrühe
- 0,5 Bio-Zitrone
- Mozzarella
- Basilikum
- Pfeffer
- Salz

Grünkern bereits am Vortag, am besten über Nacht, in Wasser einweichen.

Zwiebel, Knoblauch, Spitzpaprika und Pfirsiche in kleine Würfel schneiden.

Zuerst Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne anschwitzen, dann Spitzpaprika dazugeben. Danach den Grünkern aus dem Einweichwasser nehmen, gut abtropfen lassen und ebenfalls in die Pfanne geben. Ist alles leicht angeröstet, mit Essig ablöschen und Gemüsebrühe auffüllen. So lange kochen, bis der Grünkern fast weich sind und der größte Teil der Flüssigkeit verkocht ist. Dann die Pfirsichwürfel dazugeben und weiter kochen lassen.

Zum Schluss Abrieb und Saft der Zitrone dazugeben, mit Pfeffer und Salz abschmecken und etwas abkühlen lassen.

Mozzarella in Scheiben schneiden oder in kleine Stücke zupfen und mit dem Grünkern-Pfirsich-Salat mischen. Nach Belieben einige Basilikumblätter darauflegen.

Sendung/Quelle: Visite

Sendetermin: 21.06.2022

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen