

Grünkernbraten mit Tomatensoße



Für 10 Kinderportionen So wird's gemacht:

Menge	Zutaten
200 g	Pastinaken
200 g	Porree
300 g	Grünkernschrot
2 EL	Rapsöl
1 l	Gemüsebrühe
80 g	Mandeln, gehackt
4	Eier
100 g	Gouda, gerieben
	Jodsalz, Pfeffer
400 g	Passierte Tomaten
	Paprikapulver

- Pastinaken schälen und würfeln. Porree waschen und in feine Streifen schneiden.
- Grünkernschrot in 1 EL Rapsöl erhitzen. Gemüse dazugeben und mitdünsten. Mit 300 ml Brühe auffüllen und zugedeckt quellen lassen für circa 20 Minuten.
- Mandeln, Eier und Gouda unter die Grünkernmasse mengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Masse in eine mit dem restlichen Öl gefettete Auflauf-/ Kastenform geben und im Ofen bei 200 °C für 40–45 Minuten backen.
- Für die Tomatensoße restliche Brühe mit passierten Tomaten verrühren. 5 Minuten köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.
- Grünkernbraten in Scheiben geschnitten mit Soße servieren.



Eigene Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Rezept-Tipps:

Die Tomatensoße schmeckt besonders gut, wenn sie mit Kräutern wie Oregano und/ oder Basilikum verfeinert wird.
Ein Rezept für den WINTER!


