

## Informationen zur Sendung vom 20.09.2021

### Grünkernfrikadellen

Von Ulla Scholz

### Zutaten (4 Portionen)

#### Grünkernfrikadellen

200 g Grünkernschrot  
 350 ml Wasser  
 25 g getrocknete Mischpilze  
 1 Lorbeerblatt  
 1 kleine Zwiebel  
 2 Eier  
 Salz  
 Pfeffer  
 4–5 EL Pflanzenöl zum Braten

#### Pfifferlingsrahm

500 g Pfifferlinge  
 1 Zwiebel  
 1 Bund Schnittlauch  
 1 TL Mehl  
 1 EL Butter  
 200 ml süße Sahne  
 Geriebene Muskatnuss  
 Salz  
 Pfeffer

#### Gurkensalat

½ Salatgurke  
 Essig  
 Öl  
 Salz  
 Pfeffer

### Zubereitung

Die getrockneten Pilze circa 30 Minuten in Wasser einweichen und anschließend in einem Sieb abgießen. Den Fond zur Seite stellen, die eingeweichten Mischpilze in kleine Stücke teilen. Die beiden Zwiebeln schälen und fein Würfeln.

Die frischen Pfifferlinge werden mit einem Pinsel sorgfältig gesäubert und dunkle Stellen mit einem Küchenmesser weggeschnitten. Den Schnittlauch in feine Röllchen teilen.

In einem passenden Topf das Öl erhitzen und die Hälfte der Zwiebelstücke leicht anschwitzen. Mit Grünkernschrot auffüllen und dabei – ähnlich wie bei einem Risotto – gründlich rühren. Ist der Schrot rundum angeröstet, wird mit dem Einweichwasser der Trockenpilze abgelöscht. Die Getreidemasse salzen und mit einem Lorbeerblatt würzen. Einen Deckel auflegen, dann den Grünkernschrot bei geringer Temperatur ziehen lassen.

Für den Salat die Gurke fein hobeln und salzen. Die Flüssigkeit, die sich bildet, abgießen und die Gurkenscheiben mit Pfeffer, etwas Zucker, Essig und Öl abschmecken.

Den gequollenen Grünkernschrot in eine Schüssel umfüllen und das Lorbeerblatt entfernen. Die Masse mit eingeweichten, gehackten Trockenpilzen und einem Ei gründlich vermischen und handliche Frikadellen formen. Die Getreide-Buletten von beiden Seiten 2–3 Minuten in Pflanzenöl langsam goldbraun braten.

Für die Pfifferlingsrahmsauce – gut eignet sich eine Edelstahlpfanne oder ein breiter Topf – etwas Butter schmelzen und die Zwiebeln kurz dünsten. Die Pfifferlinge zugeben, anbraten und nach kurzer Zeit mit ein wenig Mehl bestäuben. Sahne angießen und alles mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Pfifferlingsrahm eine Zeitlang köcheln lassen, dabei mehrmals umrühren. Unmittelbar vor dem Servieren mit Schnittlauch verfeinern.

## Informationen zur Sendung vom 20.09.2021

### Grünkernfrikadellen

Von Ulla Scholz

#### Anrichten

Zunächst etwas Gurkensalat in die Mitte des Tellers geben und 1–2 Grünkernfrikadellen auflegen. Rundum die Pfifferlingsrahmsauce angießen und das Gericht zügig servieren.

#### Meine Küchentipps

##### Pfifferlinge putzen oder waschen?

Pfifferlinge nur im äußersten Notfall waschen – zum Beispiel, wenn die Pilze auf sandigem Boden gesammelt wurden. Bevor Sie zu Wasser greifen, gibt es noch andere Möglichkeiten. Breiten Sie die Pilze großflächig auf einem sauberen Küchenhandtuch aus. Erde, Tannennadeln oder Sand – alles was auf dem Handtuch liegen bleibt – muss nicht abgewaschen werden. Den Vorgang kann man mehrmals wiederholen – das Handtuch immer wieder ausschütteln.

Viele Pilzbürsten sind zu grob und zu klobig für zarte Pfifferlinge. Auch sind die Borsten oft zu weich. Ich benutze einen einfachen Backpinsel, der eignet sich prima, um auch die Lamellen zu reinigen.

Wird dennoch gewaschen, ist Schnelligkeit gefragt. Reichlich kaltes Wasser in eine Schüssel füllen und erst danach die Pilze hineingeben. Die Pfifferlinge zügig mit den Händen bewegen und sofort in ein Sieb legen. Den Vorgang so lange wiederholen, bis kein Sand mehr am Boden der Schüssel zu sehen ist. Die Pilze anschließend auf einem Küchenhandtuch ausbreiten und bis zur Weiterverarbeitung trocknen lassen.

##### Grünkern – das Superfood aus dem Schwabenland

Grünkern ist nichts anderes als unreif geernteter Dinkel. Der Erntezeitpunkt erstreckt sich nur über wenige Tage, da die Körner außen noch grün sein sollten, aber innen schon weich sein müssen.

Der einzigartige Geschmack entsteht dann durch Rauch und langsames Trocknen. Früher wurde über Buchenholzfeuer in einer Pfanne gedarrt – heutzutage geschieht die Trocknung in Heißluft-Rotationsöfen bei Temperaturen von 120 bis maximal 180 Grad. Der herzhaft nussig schmeckende Grünkern heißt auch Schwabekorn oder Badischer Reis und entwickelt besonders durch das Darren sein einzigartiges Aroma.

Das "Schwabekorn" enthält mehr Vitamine und Mineralstoffe als Weizen. Grünkernmehl oder Schrot sollte beim Brotbacken mit anderen Getreiden gemischt werden, da seine Klebereigenschaften durch das Trocknen beschränkt sind. In Schwaben wird aus dem Schrot eine Suppe gekocht. Das ganze Grünkernkorn – es sieht auch leicht grünlich aus – schmeckt zum Beispiel als Risotto.

**Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!**