

Getreide-Gemüseauflauf

Der Übergang vom Winter in den Frühling bietet eine wunderbare Möglichkeit, die beiden Jahreszeiten mit einem Getreideaufauf auf dem Teller zu vereinen. Die Lager-Wintergemüse wollen aufgebraucht werden, Getreide wie Grünkern und Hafer liefern uns wertvolle Energie. Die ersten Frühlingskräuter runden die Speise mit Geschmack und Kraft, in Form von Mineralstoffen und Vitaminen ab und der Guss aus Eiern und Milchprodukten verwandelt das Gericht in eine vollwertige Mahlzeit.



Für 4 Personen

Getreide:	
200 g Getreide, z.B. Grünkern, Hafer 6 dl Wasser	Gut mit kaltem Wasser waschen, evtl. nach Packungsvorschrift einweichen. Nach der Einweichzeit im Einweichwasser 20 Min. kochen und 1-2 Stunden quellen lassen. Dafür eignet sich eine Doppelwandpfanne ausgezeichnet. Getreide erst nach der Quellzeit würzen.
Evtl. Kräutersalz	
Gemüse:	
Insgesamt 800 g Zum Beispiel: Zwiebeln, Knoblauch, Rübli, Lauch, Petersilienwurzel, Pastinaken, Sellerie, Spinat	Fein geschnitten 
1 EL Butter	In Pfanne geben, erwärmen
1 KL Gemüsebouillon	Gemüse begeben, würzen und knapp weichdämpfen. Das Gemüse kann auch schon mit dem Getreide vorbereitet werden. Dann ist die Mahlzeit in einer halben Stunde bereit!
Guss:	
1 Becher Sauerrahm 50 g frisch geriebenen Greyerzer 1 Ei, verklopft Wenig Muskat und Pfeffer	Gut mischen
Frühlingskräuter wie Bärlauch, Sauerampfer, Schnittlauch, Löwenzahn, Gartenschaukraut und Brennesseln 	Fein schneiden, mit Guss, Getreide und Gemüse gut mischen. Abschmecken mit Kräutersalz. In ausgebutterte Gratinform füllen.
100 g frisch geriebenen Greyerzer	Darüber streuen, gratinieren in der oberen Ofenhälfte bei 220°C während 15 – 20 Minuten.