

GRÜNKERN



Grünkern koche ich am Liebsten im Schnellkochtopf. Denn dafür muss ich den Grünkern nicht einweichen. Ich mag es irgendwie nicht, bestimmte Bohnensorten oder in diesem Fall Grünkern einzuweichen. Den gekochten Grünkern entweder abseihen oder mit dem Kochwasser verwenden, je nach Rezept. Die fünffache Wassermenge gegenüber Grünkern ist für mich perfekt.

Zutaten:

- 150 g Grünkern
- 750 g Wasser
- 1 EL Gemüsebrühenpulver

Zubereitung:

Ich gebe das Wasser, Gemüsebrühenpulver und den ganzen Grünkern in den Schnellkochtopf. Auf Garstufe 2 koche ich den Grünkern für 30 Minuten danach den Topf einfach auf die Seite schieben und den Schnellkochtopf von alleine drucklos werden lassen.