



Musi-Stars präsentieren ihre Osterrezepte

Ronja Forcher: Grünkernbraten mit Kräuterrahmsauce

Bereits seit ihrem 12. Lebensjahr steht Ronja Forcher für „Der Bergdoktor“ vor der Kamera und ist bei den Fans als Lilli Gruber nicht mehr wegzudenken. Die Tirolerin lässt seit kurzem auch musikalisch aufhorchen. Im vergangenen Sommer begeisterte Ronja mit ihrem musikalischen Auftritt bei der Starnacht in der Wachau.

Grünkernbraten mit Kräuterrahmsauce

Zutaten:

2 Zwiebeln
3 Möhren
2 Stangen Lauch
3 EL Olivenöl
200 g Grünkernschrot
2 EL Gemüsebrühe
900 ml Wasser
80 g Emmentaler
80 g Walnuskerne
40 g Dinkelsemmelbrösel
2 Eier
1 Teelöffel Thymian
1,50 Teelöffel Salz
0,50 Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer
2 Messerspitzen Muskatnuss
55 g Süßrahmbutter
50 g Dinkelmehl Type 630
200 g Schlagsahne

1 Bund Petersilie
1 Bund Dill
1 Bund Schnittlauch

Für die Fülle:

Kristallzucker
Zimt und Rosinen nach Geschmack
Walnüsse gehackt - und wer's mag karamellisiert
50 g zerlassene Butter

Zubereitung:

Gemüse anbraten, Zwiebeln schälen und fein hacken. Möhren schälen, putzen und grob raspeln. Lauch putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten unter Rühren anbraten. Dann den Grünkernschrot einrühren. Alles ca. 5 Min. anrösten.

Inzwischen das Gemüsebrühe-Pulver mit dem Wasser nach Packungsanweisung zubereiten, 400 ml davon zur Grünkernschrot-Gemüsemischung geben. Bei schwacher Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren (sollte die Masse sehr fest sein, eventuell noch etwas Brühe zufügen). Vom Herd nehmen und alles noch ca. 15 Min. nachquellen lassen.

Inzwischen den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen.

Emmentaler und Walnuskerne reiben und mit Semmelbröseln und Eiern unter die Grünkernmasse rühren. Mit Thymian, Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken. Aus der Masse einen länglichen Laib formen. Eine Auflaufform (ca. 22 x 22 cm) mit 5 g Butter einfetten. Den Grünkernbraten in die Auflaufform setzen und ca. 35 Min. backen.

Restliche Butter bei mittlerer Hitze in einem Topf schmelzen und das Mehl mit einem Schneebesen einrühren, bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. anrösten. Mit der restlichen Gemüsebrühe ablöschen. Sauce unter ständigem Rühren bei schwacher bis mittlerer Hitze in ca. 15 Min. zu einer sämigen Sauce einkochen lassen.

Am Schluss Sahne einrühren. Kräuter waschen, trocken schütteln, fein hacken und ebenfalls einrühren.

Noch ein Tipp:

Falls die Sauce zu dick ist, noch etwas Wasser zufügen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Braten vor dem Anschneiden 5 Min. ruhen lassen. Dann in Scheiben schneiden und mit der Sauce auf Tellern anrichten.