

Grünkernauflauf

von Barbara Rütting

- mit Käse-Royalsauce -

- 175 g Grünkern (grob geschrotet)
- 3/8 Ltr. Wasser
- 1 Lorbeerblatt
- Kräutersalz oder Würz1
- Selleriesalz
- Pfeffer
- 1 Tl. Paprikapulver (edelsüß)
- 4 Tl. gerebelter Majoran
- 2 Knoblauchzehen (zerquetscht)
- 1 El. Schmand
- 1 El. Tamari (Sojasauce)
- Porree und Möhren, fertig gegart.

Wasser mit Lorbeerblatt zum Kochen bringen.

Grünkern unter Rühren einstreuen und etwa 20 Minuten auf ausgeschalteter Herdplatte ausquellen lassen.

Nun die übrigen Zutaten unterrühren.

Eine Auflaufform ausfetten.

Die Hälfte des Grünkerns einfüllen.

Mit Porree und Möhren bedecken und den Rest Grünkern auffüllen.

Darüber die folgende Sauce geben und im Backofen bei 200° goldgelb überbacken:

Käse-Royal-Sauce

- 2 Eier
- 1/4 Ltr. Milch oder halb Wasser, halb Sahne
- Kräutersalz, Pfeffer, Muskat
- 100 g geriebener Emmentaler

Alle Zutaten werden miteinander verquirlen.