



Grünkernsuppe

Zutaten:

- 20 g Butter
- 60 g Grünkernschrot
- 750 ml Gemüsebrühe
- Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung:

- Butter in einem Topf auf kleiner Stufe schmelzen
- Grünkern dazugeben und solange rühren bis der Grünkern hellbraun ist.
- Brühe dazu gießen, aufkochen und 40 Min köcheln lassen.
- Mit Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Eierstich

Zutaten:

- 120 g Milch
- ½ TL Salz
- 1 Prise Muskat
- 4 Eier

Zubereitung:

- Milch, Salz, Muskat und Eier kurz verquirlen.
- Masse in eine gut gefettete Form geben.
- Bei 90°C Dampf 15 Minuten garen.
- Nach dem Erkalten, Eierstich aus der Form lösen und in Würfel schneiden.