

## Rezept von Kathrin Sonntag

### SONNTAGSBRATEN

für 4 Personen

200 g Grünkern  
2 Karotten  
2 Zwiebeln (mittelgroß)  
3 Knoblauchzehen  
1 Lauchstange  
1 mittelscharfe Chili  
2 Lorbeerblätter  
4 Pimentkörner zerstoßen  
40g Butter  
400ml Gemüsebrühe  
40g Walnüsse gerieben  
2 Eier  
100g Parmesan  
frische Thymianblätter  
Prise Muskatnuss  
Prise Salz und Pfeffer

### Zubereitung

- Den Grünkern mahlen. Die Möhren schälen und fein reiben. Den Lauch halbieren, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln.
- Butter in einer Pfanne zerlassen, Grünkernschrot zugeben und unter Rühren sorgfältig anrösten. Das Gemüse dazugeben, unterheben und kurz andünsten. Mit der Brühe ablöschen, auf kleiner Flamme 15 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.
- Herd ausschalten und die Mischung zugedeckt 15 Minuten lang ausquellen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und die Mischung vor der Verarbeitung etwas abkühlen lassen.
- Derweil die Walnüsse grob hacken und den Parmesan reiben. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die handwarme Grünkernmasse mit den Walnüssen, den Eiern, dem Parmesan und den frischen Thymianblättern vermengen und mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Zu einem Braten formen und in eine zuvor eingefettete Auflaufform legen. In der Mitte des Ofens ca. 50 Minuten backen.
- Den Sonntagsbraten aus dem Ofen nehmen und eine Weile ruhen lassen. Dann aufschneiden und mit Pellkartoffeln und einer Sauce nach Wahl servieren. Schmeckt auch Montag noch.