

REZEPT VON CARO SCHENK |  
HECKENWIRTSCHAFT DES WEINGUTS SCHENK

# GRÜNKERN-SALAT MIT SPARGEL

Zutaten für 4 Personen

## GRÜNKERNSALAT

½ Bund Radieschen  
2 Rispen Cocktailtomaten  
½ Gurke  
1 Karotte  
2 Zwiebeln  
1 Bund grüner fränkischer Pfannenspargel  
1 Handvoll Babyspinat  
300 g Grünkern  
(selbstgemachte) Gemüsepaste oder -brühe

## VINAIGRETTE

100 ml Weißwein  
½ TL Selbstgemachte Gemüsepaste  
1 TL Honig  
Saft von 1/2-1 Zitrone  
Olivenöl  
Schnittlauch  
Salz, Pfeffer

Optional: Kresse, Walnüsse, Brot und Ziegenkäse



## Zubereitung

1. Wasser mit der **Gemüsepaste oder -brühe** zum Kochen bringen und den **Grünkern** ca. 45 Minuten darin köcheln lassen. Alles **Gemüse außer dem Spargel** in kleine Würfel schneiden. **Schnittlauch** kleinschneiden.
2. Ungefähr 10 Minuten vor Ende die **Zwiebel-** und **Karottenwürfel** zum **Grünkern** geben und mit köcheln lassen. Dann abschütten und etwas abkühlen lassen.
3. Den **Spargel** eventuell halbieren und kurz in **Olivenöl** anbraten und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.
4. Für die Vinaigrette **100 ml Weißwein**, **½ TL (selbstgemachte) Gemüsepaste**, **1 TL Honig**, **Saft von 1/2-1 Zitrone**, **Olivenöl**, **Salz** und **Pfeffer** pürieren oder verquirlen.
5. Die **Vinaigrette** unter den **Grünkern** mischen. **Gemüse**, **Spargel**, **Schnittlauch** und **Babyspinat** unterheben und ca. 2 Stunden ziehen lassen. Oder alles schön anrichten und Vinaigrette drüber gießen. Wahlweise mit **Kresse** und **Walnüssen** dekorieren und nach Belieben mit **Ziegenkäse** oder **Brot** servieren.

Mehr kulinarische Leckerbissen  
findet ihr unter [erlebe.bayern/rezepte](https://erlebe.bayern/rezepte)

