

Das Rezept für den Monat August stammt von Pfarrhausfrau Luise Mai, Gerolzhofen

## **Grünkernsalat**

### **Zutaten für 10-12 Personen:**

500 g Grünkern  
5 saure Gurken  
250 g Paprika (grün und rot)  
250 g Zwiebel  
250 g Käse  
500 g Äpfel

für die Marinade:

restl. Kochwasser vom Grünkern  
1 EL scharfer Senf  
1 Becher saure Sahne  
Knoblauch, Curry, Salz, Pfeffer, Kräuter nach Belieben

### **Zubereitung:**

Grünkern über Nacht einweichen und wie Reis in Gemüsebrühe kochen; saure Gurken klein schneiden; Paprika, Zwiebeln Käse und Äpfel würfeln  
Marinade aus den Zutaten herstellen und alles mischen

Passt sehr gut als Beilage zu Gegrilltem!