

Kålsalat af Borrisrug

4 pers - ca. 25 min tilberedning

250 g hel Borrisrug (eller andre kerner)
100 g hele rosenkål
5-6 stilke grønkål
1 stor porre
1 stk mellemstærk chili
1 stk stort skalotteløg

Vinaigrette:

2 spsk god eddike
½ dl. god, koldpresset rapsolie
1 spsk honning
1 spsk sennep
Salt

Læg rugen i blød dagen før, mindst 12 timer. Lav evt. en større portion, så du har til andre retter.

Kog den i ca. 20-30-40 min. Tilsæt først salt til sidst. Kernerne skal være møre, men ikke udkogte. Du bestemmer selv, hvor bløde du ønsker kernerne. Jo længere kogetid, jo blødere kerner. Lad kornet køle af i kogevandet og dræn derpå kornet for vand.

Vask og rens rosenkålen. Skær dem tyndt ud på et mandolinjern, eller i tynde strimler med en kniv. Stil dem til side. Skær porre i tynde ringe og snit chili og skalotteløg fint. Sauter det hele i neutral olie, ved middel varme, det skal ikke have farve, bare sautere. Pluk grønkålen, snit det groft, og kom det på panden til sidst. Smag til med lidt salt.

Miks ingredienserne til vinaigretten, og kom den over det kogte korn. Vend nu de fintsnittede, rosenkål med de sauterede grøntsager og til sidst kornet, og voila så har du en fyldig salat, med masser af tekstur og smag.

“Stuvedt enkorn”

4 pers. ca. 45 min.

250 g hel enkorn (eller en anden slags hele korn)

1 spsk smør

200 g gulerødder

Et halvt hvidkål

1 stort glas tør hvidvin

½ l fløde

1 stk skalotteløg

1 bdt. persille

1 citron

Læg kernerne i blød dagen før, mindst 12 timer. Lav evt. en større portion, så du har til andre retter.

Kog kornet i ca. 20 min. Tilsæt først salt til sidst. Kernerne skal være møre, men ikke udkogte. Enkorn bliver blødere ved kogning end for eksempel Borris Rug, som har en fastere konsistens.

Gulerødder skrælles og snittes i mundrette stykker. Hvidkålen snittes fint. I en gryde smeltes smørret, og de snittede grøntsager kommer i. Sauter let, til det falder en smule sammen. Tilsæt hvidvinen. Reducer ind ved middelvarme. Når vinen er kogt ind til ca. det halve, kommes fløden over, og fløden reduceres ligeledes ind til ca. det halve.

Hak skalotteløg og persille fint. Vend den kogte Enkorn i gryden hvor fløden er reduceret, og vend det godt rundt. Når det hele er gennemvarmt og godt cremet, tilføjes friskhakket skalotteløg og persille. Det hele smages til med salt, lidt eddike, sort peber og godt med citronskal.

Det er en hyggelig og god ret med masser af fedme og creme til kornet. Godt som tilbehør til fisk eller en stor frisk salat med godt brød til.

LANDSORTEN

STÆRKE ØKOLOGISKE KORNSORTER

Purpurhvede - og rødbedepandekager

4 pers. ca. 45 min

200 g hel purpurhvede (eller en anden slags hele korn)

200 g rødbeder

200 g kartofler

2 æg

2-3 spsk mel (evt. purpur-hvedemel, hvis du har!)

Salt

Topping:

Crème fraîche, purløg, kapers, peberrod, etc.

Læg kernerne i blød dagen før. Lav evt. en større portion, så du har til andre retter. Purpur hvedekerner er lidt fastere end fx Enkorn, smagen er nøddeagtig og kernerne er smukke purpurfarvede.

Kog purpurhveden i ca. 30 min – smag dig frem til den ønskede konsistens. Tilsæt først salt til sidst. Kernerne skal være møre, men ikke udkogte. Lad kornet køle af i kogevandet og sigt derpå vandt fra.

Imens rives de skrællede rødbeder og kartofler. Det vil begynde at afgive lidt væske. Dette skal presses godt ud af dem inden de tilsættes korn, æg, mel og salt. Rør det hele godt sammen til en ensartet masse.

Steg dem som pandekager i neutral olie.

Server dem som garniture til fisk eller grønt, eller bob dem op med lidt crème fraîche, hakket purløg, kapers og lidt revet peberrod. Så har du en skøn forret eller let frokost.

LANDSORTEN

STÆRKE ØKOLOGISKE KORNSORTER

Kuglehvede grød med rabarber- eller æblemos og flødeskum

4 pers. ca. 20 min

200 g hel kuglehvede (eller anden hel hvede)

3 spsk havregryn

5 dl vand

2 spsk sukker

Lidt salt

Tilbehør:

Flødeskum evt. med vanille

Æblemos eller rabarber

Læg Kuglehveden i blød dagen før – mindst 12 timer. Lav evt. en større portion, så du har til andre retter.

Kog Kuglehveden i vand 20-30 min til den har en god blød konsistens, tilsæt derpå havregryn, 2 spsk sukker og lidt salt. Kog indtil grøden er lind.

Servér lun med fløde og rabarber.