

## Grütze

Diese einfache Grütze wurde im Mittelalter meist aus Gerste statt aus Weizen zubereitet und war Alltagspeise, konnte aber auch als Beilage zu Wild, Fisch oder Rindfleisch gereicht werden.

<b>Zutaten für 4 Personen:</b>	
275 g geschroteter oder grob gemahlener Weizen	150 ml Fleischbrühe oder Hühnerbrühe
1,1 l Wasser	Nach Belieben:
Salz	2 Eigelb, geschlagen
	eine Prise getrocknete Safranfäden

### Zubereitung:

Den Weizen im Wasser etwa 15 Minuten weichkochen, dann den Topf vom Feuer nehmen und ihn noch einmal 15 Minuten stehen lassen, bis fast die gesamte Flüssigkeit absorbiert ist. Brühe dazugeben. Die Flüssigkeit auf kleinem Feuer einige Minuten kochen lassen und nach Geschmack salzen. Nach Belieben den Safran mit den geschlagenen Eigelben mischen und dem Brei zufügen. Safran sollte man besser in Fäden und nicht als Pulver kaufen. Es empfiehlt sich, die Fäden vor Verwendung einige Minuten bei niedriger Temperatur im Backofen zu trocknen, sie geben dann ihre prächtige Farbe besser ab.

Wenn Sie die Grütze statt mit Brühe mit Milch zubereiten, erhalten Sie einen nährhaften Porridge fürs Frühstück.



### Tipp:

Sparen Sie sich die Mühe, Weizenkörner zu enthülsen und zu mörsern, und kaufen Sie einfach geschroteten oder grob gemahlene Weizen. Schrot ist gröber, etwa wie Haferflocken, und schmeckt kräftiger, nussiger.