

Grünkernlaibchen

Zutaten:

1 Stk. Zwiebel
1 EL Sonnenblumenöl
100 g Grünkernschrot
375 ml Gemüsesuppe
80 g Edamer (gerieben)
1 Stk Ei
30 g Haferflocken (fein)
1 EL Kräuter
Petersilie, Thymian,
Majoran
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer

Zubereitung

Grünkern ist unreif geernteter Dinkel, der anschließend geröstet und getrocknet wird. Der Grünkernschrot vorkochen oder eingeweichen werden. Die Zwiebel schälen, fein hacken und in wenig Öl anrösten. Anschließend den Grünkernschrot dazugeben, kurz mitrösten und dann mit der Gemüsesuppe aufgießen. Die Mischung gut auf kleiner Flamme gut einkochen lassen und danach kalt stellen. Edamer reiben und mit Ei, Haferflocken und den getrockneten Kräutern in die Grünkernmasse geben, gründlich durchmengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls der Teig zu feucht ist, etwas Semmelbrösel oder Haferflocken untermischen. Ist er zu trocken, mit etwas Wasser oder Ei binden. Aus der Masse gleichgroße Laibchen formen, in einer Pfanne mit Pflanzenöl beidseitig goldbraun ausbacken. Tipp: Die Grünkernlaibchen können zusätzlich mit frisch geraspeltetem Gemüse (z.B. Karotten, Zucchini aufgepeppt werden).



Getreide

