



Rezeptidee der Woche

Sommer Woche 25 / 2024

Grünkern Bratlinge

200g	Grünkernschrot
1	Gelbe Zwiebel
1	Knoblauchzehe
0,25 Ltr	Gemüsebrühe
1 kleines	Ei
1 Bund	Gemischte Kräuter
1 EL	Frischkäse
	Salz & Pfeffer, Kümmel, Muskat, eventuell Senf



Zubereitung

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Zucchini putzen, waschen, fein raspeln. Das Olivenöl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Grünkernschrot dazugeben, kurz mitdünsten, ¼ Liter Gemüsebrühe angießen. Alles aufkochen und ca. 2-3 Minuten kochen lassen. Vom Herd nehmen und die Masse im geschlossenen Topf 30 Minuten ausquellen lassen. Inzwischen die Kräuter waschen und fein hacken. Das Ei, den Frischkäse, die Zucchini und die Kräuter unter den Grünkernschrot mischen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Mit feuchten Händen kleine Plätzchen formen und in einer Pfanne von beiden Seiten goldgelb braten.

Tip: Je nach Geschmack und Jahreszeit kann der Gemüseanteil variiert werden.
Sehr gut passen auch: Kohlrabi, Karotten, Pastinaken

Als vegane Variante einfach das Ei weglassen und entsprechend den Frischkäse tauschen. Auf dem Bild ist eine Variante ohne Ei zu sehen...bindet trotzdem gut.

