



GRÜNKERNBRATLINGE

FÜR 4 PERSONEN

DIESE ZUTATEN GIBT'S BEI UNS

200 g Grünkernschrot
400 ml Gemüsebrühe
2 Eier (Größe M)
Salz, Pfeffer
2 EL Rapsöl zum Braten

DIESE ZUTATEN SIND NOCH ZU BESORGEN

1 Möhre
2 Schalotten
1 Bund Petersilie
60 - 80 g Semmelbrösel
45 g geriebener Parmesan
1 TL mittelscharfer Senf

ZUBEREITUNG

- Koche den Grünkern in der Gemüsebrühe einmal auf, lasse ihn dann etwa 20 Minuten quellen, bis er die gesamte Flüssigkeit aufgenommen hat.
- Raspel in der Zwischenzeit die Möhre fein, würfele die Schalotten und hacke die Petersilie.
- Verquirle die Eier mit etwas Salz und Pfeffer. Vermische nun alle Zutaten zu einer einheitlichen Masse und forme daraus Bratlinge.
- Brate diese in Rapsöl von beiden Seiten knusprig an.

Das Rezept kann mit anderen Gemüsen variiert werden, zum Beispiel mit Zwiebeln, Mais, Blumenkohl oder Brokkoli.

GUTEN APPETIT