

Hackbraten mit Grünkern



Zutaten

140 g Grünkern

$\frac{3}{8}$ l Wasser
1 TL Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt

300 g Gehacktes
200 g Porree
1-2 Zwiebeln, gehackt
1-2 Eier
evtl. 40 g Walnüsse
50 g gerieb. Käse
1 TL Majoran
Salz, Pfeffer

Paniermehl

durchwachsenen Speck

2 EL Wasser
2 Tomaten
1 Zwiebel

Zubereitung

grob geschrotet

mit den Gewürzen zum Kochen bringen, Grünkern unter Rühren einstreuen und etwa 20 Min. ausquellen lassen, öfter umrühren, Lorbeerblatt herausnehmen

Porree putzen und fein schneiden

fein hacken
mit den anderen Zutaten unter den abgekühlten Grünkern geben und kräftig abschmecken

soviel Paniermehl zugeben, dass es einen formbaren Teig gibt;
zu einem länglichen Laib formen und in einen Bräter oder auf eine Fettpfanne geben

mit Speckstreifen belegen

Wasser zugeben, Zwiebel und Tomaten würfeln, alles etwa 30-40 Min. bei 225-240°C braten

Abwandlung: Aus dem Hackfleisch-Grünkernteig kleine flache Bratlinge oder runde Bällchen formen.