

Grünkernbratlinge



Zutaten

140 g Grünkern

½ l Wasser
1 TL Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt

100 g Porree oder
Lauchzwiebel
1 Zwiebel, gehackt
1 Ei
40 g gehackte Walnüsse
50 g gerieb. Käse
1 TL Majoran
Salz, Pfeffer
Paniermehl

Zubereitung

grob schroten

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

Porree putzen, fein schneiden, mit den anderen Zutaten unter den abgekühlten Grünkern geben, kräftig abschmecken, soviel Paniermehl zugeben, bis sich der Teig zu kleinen, flachen Bratlingen formen lässt

Die Bratlinge werden in heißem Fett von beiden Seiten jeweils 5 Min. gebraten. Man kann sich auch mit Öl bestreichen und im Backofengrill grillen.