



## Grünkernküchlein / Grünkernbratlinge



 *Arbeitszeit: ca. 30 Min.*

 *Koch- & Backzeit: ca. 8 Min.*

 *2-3*

 *Schwierigkeit: Einfach*

### Zutatenliste

#### Zutaten

- 125g Grünkernschrot
- 250ml Wasser
- 1 Zwiebel
- 1 EL Öl
- 2 Eier
- 50g geriebener Käse
- 50g Semmelbrösel
- 2 EL frisch gehackte Kräuter  
(z.B. Petersilie, Schnittlauch)
- Etwas weißer Pfeffer
- Etwas Salz
- 250g Fett zum Braten

### Zubereitung

Das Grünkernschrot in leicht gesalzenes kochendes Wasser einrieseln lassen, aufkochen und bei schwacher Hitze unter Rühren 15 Minuten ausquellen lassen, bis die ganze Flüssigkeit aufgenommen wurde. Anschließend abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen, fein hacken und in heißem Öl andünsten. Nach dem Abkühlen Zwiebel und Grünkernmasse mit Eiern, Käse, Semmelbrösel und Kräutern vermengen bis ein fester Teig entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kleine Frikadellen formen und diese beiderseits in einer Pfanne in heißem Fett anbraten. Dazu passt ein Salat oder Gemüse nach Saison.

