

Grünkerntaler

Zutaten für 4 Portionen:

1 TL	Rapsöl
1 EL	Zwiebelwürfel
60 g	Grünkern, geschrotet
50 g	Möhren
50 g	Lauch
150 ml	Gemüsebrühe
1 EL	Sonnenblumenkerne
	Petersilie
1	Ei
1 – 2 EL	Semmelmehl
	Salz, Pfeffer
	Öl zum Braten

Zubereitung:

- Zwiebeln und Möhren schälen, den Lauch waschen und alle in sehr kleine Würfel schneiden
- Öl in der Pfanne erhitzen und das Gemüse darin kurz andünsten.
- Geschroteten Grünkern dazu geben und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Kurz aufkochen und quellen lassen, bis der Grünkern die gesamte Brühe aufgenommen hat. Kurz abkühlen lassen.
- Ei, Sonnenblumenkerne, gehackte Petersilie und Semmelmehl in die Masse geben und alle gut miteinander vermengen. Eventuelle etwas nachwürzen.
- Das Öl in der Pfanne erhitzen und 8 – 10 kleine Grünkerntaler braten. Dazu passt sehr gut ein Kräuterquark.



Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe	Zucker	Salz
172 kcal	8,8 g	16,3 g	5,6 g	2,8 g	2 g	0,7 g

Ein Rezept mit freundlicher Unterstützung der Kliniken Hartenstein, Bad Wildungen