

Grünkernbratlinge

© horst-ries.de

Der Wohlgeschmack der „Grünkernsuppe aus der Schlossküche“ ließ mich daran denken, auch mal Grünkern-Bratlinge auszuprobieren. Es gibt unzählige Rezepte dazu im Netz – sie gleichen sich oft wie ein Ei dem anderen – Abschreiblinge.

Ich habe damit ein bisschen experimentiert.

Kein Rezept sah die Zugabe von Tomatenmark vor – warum eigentlich nicht? Außerdem erschien mir der Teig denn doch zu mager, also habe ich noch einige Speckwürfelchen hineingemogelt. Vegan ist damit mein Rezept natürlich nicht mehr...

- 100 g Grünkernschrot
- 200 ml Gemüsebrühe (Instant)
- 1 Möhre,
- kl. Petersilienwurzel
- 1 Schalotte fein gehackt
- 40 g Speckwürfelchen
- 50 g Semmelbrösel
- 1 Ei
- ½ Bd. Blatt-Petersilie
- 30 g geriebener Parmesan
- ½ TL Senf
- ½ TL Tomatenmark
- ½ TL Kümmel
- Salz, Pfeffer, etwas Majoran
- Butterschmalz zum Braten



Zubereitung

Den Grünkernschrot in der Gemüsebrühe aufkochen, die Hitze reduzieren und ca. 20 Minuten quellen lassen, bis die gesamte Flüssigkeit aufgenommen ist. Abkühlen lassen.

Inzwischen Möhre und Peterwurzel fein raspeln. Die Schalotten abziehen und fein würfeln. Petersilie Blättchen abziehen und hacken.

Den gequollenen Grünkern mit dem Ei, Gemüseraspeln, Schalotten, Petersilie, Semmelbrösel, Parmesan, Senf, Tomatenmark und den Gewürzen gut mischen und zu einer einheitlichen Masse verkneten. Teig soll nicht zu feucht sein, evtl. noch Semmelbrösel zugeben.

Aus dem Grünkern-Teig lassen sich 7 Bratlinge formen. In der Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten ca. 6-8 Minuten langsam braten.

Die Dinger lassen sich durchaus mit Appetit verspeisen – auch kalt.

Es muss nicht immer Fleisch sein.

Und was dazu? Als Halbschwabe fällt mit da nur Kartoffelsalat und braune Soß‘ ein.

