

Grünkernbratlinge

Zubereitungszeit: 40 min - Rezept von Familie Franzki



Für den Teig:

- 200g Grünkern, mittelgrob geschrotet
- 400g Wasser mit etwas Gemüsebrühe
- 1 Ei
- 200g geriebener Käse
- frische Kräuter, Senf, Pesto- nach Belieben

Zubereitung:

200g Grünkern mit doppelter Menge an Wasser mit etwas Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen. Dabei gut umrühren und das ganze ausquellen lassen. Alle Zutaten verrühren, mit feuchten Händen flache Bratlinge formen und in heißem Kokosfett in der Pfanne von beiden Seiten goldgelb anbraten. Dazu passt Gemüse der Saison oder ein bunter Salat! Die Brätlinge sind auch kalt ein Genuß.