



Grünkern- Pflanzert

Menge	Zutaten	Zubereitung
50 g	Grünkern (ganzes Korn)	<ol style="list-style-type: none">1. Grünkern (ganzes Korn) in der Gemüsebrühe zum Kochen bringen und 10 min. köcheln. Dann den Grünkernschrot zugeben. Einmal aufkochen und auf niedrigster Stufe ca. 10 min. ausquellen lassen bis eine feste Masse entsteht.2. Grünkernmasse abkühlen lassen.3. In der Zwischenzeit die Zwiebel fein würfeln und die Petersilie fein hacken. Beides zur abgekühlten Masse geben.4. Senf, etwas Salz und Eier zur Masse geben und gut durcharbeiten. Mit den Semmelbröseln andicken bis eine gut formbare Masse entsteht.5. Aus der Masse Pflanzert formen und in einer Pfanne mit Butterfett oder Öl von beiden Seiten kross ausbacken. <p>∞TIPP: Mit frischen Salat und einem Sauerrahm Dip oder Tomaten Dip servieren</p>
100 g	Grünkernschrot	
300 ml	Gemüsebrühe	
1	Zwiebel	
2	Eier	
ca. 3 EL	Semmelbrösel	
1 TL	scharfer Senf	
	Salz	
½ Bund	Petersilie	
	Butterfett oder Öl	

Viel Spaß beim Zubereiten wünscht

Margarete Stöger

staatl. gepr. hauswirtschaftliche Betriebsleiterin

