

Grünkernlaibchen

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 5 Personen:

- 340 ml Gemüsefond
- 200 g Grünkern, geschrotet

- 20 g Butter
- 50 g Zwiebel, feine Würfel
- Knoblauch, fein gehackt

- 1 ST Ei
- 60 g Emmentaler, gerieben
- Currypulver
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- Thymian, frisch gehackt
- 1 EL Petersilie, grob gehackt

Zum Braten:

Raffiniertes Olivenöl



Zubereitung:

1. Gemüsefond aufkochen, Grünkernschrot hinzugeben, kurz aufkochen, vom Herd nehmen, Deckel auf den Kochtopf und ca. 15 Minuten quellen lassen.
2. Zwiebel und Knoblauch in Butter gold-gelb anrösten
3. Zum fertigen gequollenem Grünkern geben.
4. Masse ca. 20 Minuten überkühlen.
5. Ei und Käse unter die Masse rühren.
6. Mit den Gewürzen und den frisch gehackten Kräutern abschmecken.
7. 10 gleich große Laibchen formen.
8. In Öl kurz anbraten und im Backofen bei ca. 180 °C ca. 8 Minuten braten.

