



Grünkernlaibchen

Zutaten für 5 Personen:

- 400 ml Gemüsefond
oder Gemüsesuppenwürfel verwenden)
- 200 g Grünkernschrot

- 20 g Olivenöl, raffiniert
- 50 g Zwiebel, in kleine Würfel geschnitten
Knoblauch, fein gehackt

- 50 g Käseersatz, („Wilmsburger“ Pizzaschmelz, gerieben)

- Currypulver
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- Thymian, frisch gehackt
- 1 EL Petersilie, fein gehackt

Zum Braten:

Maiskeimöl

Herstellung:

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. Käseersatz unter die Masse rühren und mit Currypulver, Salz bzw. frisch gemahlenem Pfeffer würzen.
6. Zuletzt die frisch gehackten Kräuter hinzugeben.
7. 10 gleich große Laibchen formen (Knödel formen dann vorsichtig zu Laibchen flach drücken).
8. In Öl kurz anbraten und im Backofen bei ca. 180 °C 8 Minuten braten.