

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 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.

