Grünkernlaibchen

Zutaten für 5 Personen:

340	ml	Gemüsefond (Halbfertigprodukte wie fertiger Gemüsesuppe oder Gemüsesuppenwürfel verwenden)
200	g	Grünkernschrot (gekauft aber auch selbst geschrotet)
20	g	Butter
50	g	Zwiebel, in kleine Würfel geschnitten
		Knoblauch, fein gehackt
1	St.	Ei
50	g	Emmentaler, fein 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. Ei und Käse unter die Masse rühren.
6. Mit Currypulver, Salz und frisch gemahlener Pfeffer würzen.
7. Zuletzt die frisch gehackten Kräuter hinzugeben.
8. 10 gleich große Laibchen formen (Knödel formen dann vorsichtig zu Laibchen flach drücken).
9. In Öl kurz anbraten und im Backofen bei ca. 180° C 8 Minuten braten.