

Grünkernbratlinge

Zutaten:

250 g Grünkernschrot*
500 ml Gemüsebrühe*
2 Eier
75 g Paprika (oder Lauch oder Karotten)
1 Zwiebel
Paprika edelsüß, Oregano, Salz, Pfeffer, Senf
Butterschmalz oder Olivenöl zum Braten

Zubereitung:

Grünkernschrot mit der Gemüsebrühe aufkochen lassen, umrühren und 20 Min. auf der ausgeschalteten Herdplatte quellen lassen.

Paprika und Zwiebel klein würfeln. Die Eier und das Gemüse mit dem Grünkernschrot vermengen und kräftig würzen.

Aus dem Teig Bratlinge formen und im heißen Fett ausbacken.

Dazu schmeckt Salat oder Gemüse der Saison.

Der Schbelzl wünscht guten Appetit!

* diese Zutaten gibt es auf der
Gailertsreuther Mühle

