

ZUKUNFTS-REZEPT

GRÜNKERN PFLANZERL FÜR 8 PORTIONEN

Zutaten

- 125 g Grünkern (Grünkernschrot/Grünkerngries)
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblätter
- 1 große Zwiebel
- 1 EL Majoran
- als Bindemittel ca. 30 ml Aqua faba oder 1 EL geschoteter Leinsamen in Wasser gequollen
- 50 g Walnüsse, gehackte (wahlweise)
- 1 EL mittelscharfer Senf
- ½ Bund Petersilie, fein gehackt
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß oder geräuchert)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Bratöl



TIPP

Noch gesünder: zusätzlich Haferflocken, Sesamkörner oder Buchweizen in den Grünkernschrot einkochen

Zubereitung

Den Grünkernschrot in Gemüsebrühe mit dem Lorbeerblatt einrühren und 20 Min. auf kleiner Stufe köcheln lassen (aufpassen, dass nichts anbrennt), dann abkühlen lassen. Zwiebel sehr klein würfeln und in einer Pfanne mit Öl glasig andünsten, Majoran einrühren und abkühlen lassen. In eine große Schüssel nun die abgekühlte Schrotmasse und die Zwiebel-Mischung geben. Die restliche Zutaten hinzufügen, alles gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 10 Min. ziehen lassen.

Eine große Pfanne auf mittlerer Temperatur erhitzen, Bratöl hineingeben und mit einem Eisportionierer aus der fertigen Masse Pflanzertl formen. Von beiden Seiten bei mittlerer Hitze braun anbraten.