



## GRÜNKERNBRATLINGE

### FÜR 4 PERSONEN

### DIESE ZUTATEN GIBT'S BEI UNS

200 g Grünkernschrot  
400 ml Gemüsebrühe  
2 Eier (Größe M)  
Salz, Pfeffer  
2 EL Rapsöl zum Braten

### DIESE ZUTATEN SIND NOCH ZU BESORGEN

1 Möhre  
2 Schalotten  
1 Bund Petersilie  
60 - 80 g Semmelbrösel  
45 g geriebener Parmesan  
1 TL mittelscharfer Senf

### ZUBEREITUNG

- Koche den Grünkern in der Gemüsebrühe einmal auf, lasse ihn dann etwa 20 Minuten quellen, bis er die gesamte Flüssigkeit aufgenommen hat.
- Raspel in der Zwischenzeit die Möhre fein, würfelle die Schalotten und hacke die Petersilie.
- Verquirle die Eier mit etwas Salz und Pfeffer. Vermische nun alle Zutaten zu einer einheitlichen Masse und forme daraus Bratlinge.
- Brate diese in Rapsöl von beiden Seiten knusprig an.

Das Rezept kann mit anderen Gemüsen variiert werden, zum Beispiel mit Zwiebeln, Mais, Blumenkohl oder Brokkoli.

**GUTEN APPETIT**