

Mittwoch, 10.06.2020 → Variante 4

Grünkernpflanzlerl		
Personen	ca 2 Pflanzlerl	
Zutat	Menge	Einheit
mittelfeiner Grünkernschrot	200	g
Gemüsebrühe	0,375	l
Zwiebel	120	g
Eier	2	Stück
Emmentaler, gerieben	100	g
Salz		
Petersilie		
Öl		

Grünkernschrot unter Rühren in der Gemüsebrühe zum Kochen bringen (einmal kräftig aufkochen), aber nicht anbrennen lassen.

Bei äußerst schwacher Hitze 30 Minuten im offenen Topf quellen lassen. Flüssigkeitsstand dabei beobachten, ggf. Gemüsebrühe nachgießen.

Die Zwiebeln schälen, feinwürfeln und mit den Eiern, dem Salz, der Petersilie und dem geriebenen Käse unter den leicht abgekühlten, aber noch warmen, Grünkernschrot mischen.

Noch etwas abkühlen lassen.

Dann aus der Teigmasse Frikadellen formen und diese bei schwacher Hitze in wenig Öl von beiden Seiten gut anbraten. Etwa 5 Minuten von jeder Seite, damit's auch innendrin gar wird.