Schmeck den Süden
Baden-Württemberg

Luftig und leicht: Grünkerntaler mit gepufften Buchweizen & Brotgewürz

[caption id="attachment_11804" align="aligncenter" width="850" caption="Diese luftigen Grünkerntaler sind sehr gut auf Vorrat herzustellen..."] [/caption]

Es gibt verschiedene Wege um bei **Bratlingen** (Küchle, Frikadelle, Buletten, Pflanzerl etc.) ein lockeres und luftiges Resultat zu erzielen. Die vielleicht gängigste Methode ist das Einarbeiten von Brötchenwürfel. Bevorzugt bei Bratlingen auf Hackfleischbasis.

Bei fleischlosen Varianten nehme ich gerne **gepufftes Getreide**. Im Reformhaus gibt`s dafür beispielsweise Buchweizen, Reis, Quinoa und Amaranth.

Im heutigen Rezept habe ich mich zum Würzen für **Brotgewürz** entschieden, da dieses gut zu Grünkern und Buchweizen passt. Alternativ schmeckt mir auch etwas grobkörniger Senf. Ist halt Geschmackssache. Beim Abschmecken können persönliche Vorlieben ausgelebt werden.

Hier die Rezeptur für **"Grünkerntaler mit gepufften Buchweizen und Brotgewürz":**