Schmeck den Süden
Baden-Württemberg

Badische Grünkernbratlinge

Zutaten:

Zutaten (für 4-6 Personen)

- 200 g Grünkernschrot
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 mittelgroße Zwiebel, geschält und fein gewürfelt
- 50 g Karotte, geschält und fein gerieben
- 50 g Petersilienwurzel, geschält und fein gerieben
- 2 Eier
- 1 Brötchen vom Vortag
- Jeweils 1 EL Petersilie & Schnittlauch, fein geschnitten
- **Optional**: 75 g Allgäuer Bergkäse, gerieben (mindestens 18 Monate gereift)
- Etwas Liebstöckel & Majoran (nach Geschmack)
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Zubereitung

1. 200 g Grünkernschrot in einer Pfanne ohne Öl 4-5 Minuten bei mittlerer Hitze trocken rösten. Dabei ständig rühren. Dann Pfanne auf die Seite stellen.
2. In einem Topf 200 ml Gemüsebrühe erhitzen und heiß zum Grünkernschrot geben. Gut vermischen. Eine Stunde quellen lassen. Dabei gelegentlich den Schrot mit einer Gabel durchrühren und auflockern.
3. In der Zwischenzeit ein altbackenes Brötchen fein würfeln und in heißer Milch einweichen.
4. Die Zwiebelwürfel in etwas Öl glasig dünsten. Geriebene Karotte und Petersilienwurzel zu den Zwiebeln geben und 1 Minute andünsten.
5. Das Gemüse mit dem gequollenen Grünkern vermengen. Ausgedrückte Brötchen, verquirlte Eier, Kräuter, geriebenen Bergkäse zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Grünkernmasse 30 Minuten ziehen lassen.
7. In einer Pfanne Öl oder Butterschmalz erhitzen. Die Grünkernmasse zu ca. 80 g leichte Küchlein formen und in Öl bei mittlerer Hitze langsam braten (8-10 Minuten).

Tipp 1: Dazu schmeckt Gurkensalat und Kräuterquark (Bibeleskäs).

Tipp 2: Kerniger werden die Küchle, wenn in die Masse noch 50 g vorgekochter ganzer Grünkern untergemengt wird.