

GRÜNKERN-LAIBCHEN

ZUTATEN (3 PERSONEN):

- 150 g Grünkern
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 100 g Lauch (ca.)
- 250 g Wasser
- 1 EL Suppenwürze
- 100 g Haferflocken
- 2 Eier
- Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß
- Öl zum Anbraten



ZUBEREITUNG:

- 1) Lauch in Ringe schneiden, in Öl kurz dünsten, zur Seite stellen
- 2) Grünkern schroten (z.B. im Thermomix, 10 Sek./Stufe 8)
- 3) Zwiebel und Knoblauch fein schneiden und in Öl anbraten
- 4) Wasser, Suppenwürze und Grünkern zugeben, 15 Min. köcheln
- 5) Haferflocken, Eier, Gewürze und Lauch unterheben und abkühlen lassen
- 6) Mit nassen Händen Laibchen formen und in heißem Öl beidseitig in einer Pfanne (oder Heißluft-Fritteuse) braten

BEILAGENTIPP:

Joghurt-Sauerrahm-Knoblauch-Dip, Kartoffeln und grüner Salat