

Grünkernküchle

Grünkern wurde entdeckt, als Bauern nach einem verregneten Sommer ihre Ernte retten wollten und den unreifen Dinkel abgeschnitten haben. Die nassen Halme trockneten sie am Feuer. Dabei entdeckten sie wie gut das grüne, gedarrte Korn duftete. Diese duftenden Körner wurden für die Suppe verwendet und noch heute wird in ländlicher Gegend die Grünkernsuppe gerne gegessen. Grünkernküchle sind ein hervorragender fleischloser Ersatz für Frikadellen. Die Getreidemasse kann auch als Füllung für Gemüse, wie zum Beispiel Zucchini oder Tomaten benützt werden.

Zutaten für 4 Personen:

- ▶ 200 g Grünkernschrot
- ▶ etwas Olivenöl
- ▶ 400 ml Gemüsebrühe
- ▶ 4 Frühlingszwiebeln
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ Etwas Petersilie und Schnittlauch
- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ 2 Eier



Zubereitung:

- ▶ Öl in einem breiten Topf erhitzen.
- ▶ Den Grünkernschrot kurz anbraten, bis er duftet.
- ▶ Mit der Gemüsebrühe ablöschen.
- ▶ Unter ständigem Rühren 15 min köcheln lassen (Vorsicht spritzt!).
- ▶ Zwiebeln klein schneiden.
- ▶ Petersilie und Schnittlauch hacken.
- ▶ Die Grünkernmasse etwas erkalten lassen.
- ▶ Die Zwiebeln, die Kräuter, Eier, zerdrückten Knoblauch unterrühren.
- ▶ Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- ▶ Öl in einer Pfanne erhitzen.
- ▶ Bratlinge formen und ausbacken.