



Grünkernküchle

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Ergibt: 2 Portionen

Zutatenliste:

200 g Grünkernschrot	1 Zwiebel
400 ml Gemüsebrühe	Petersilie
1 Ei	Pfeffer, Salz
2 EL Öl	



Zubereitung:

In einem kleinen Topf die Gemüsebrühe aufkochen und den Grünkernschrot einrühren. Den Topf von der Herdplatte nehmen und ziehen lassen, bis die Brühe aufgesogen ist. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Nach Belieben Petersilie hacken.

In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Die Zwiebelwürfel und Petersilie hinzugeben und dünsten bis die Zwiebeln glasig sind. Den Pfanneninhalt mit in den Topf zum gequollenen Grünkernschrot geben.

Das Ei unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse Küchlein formen und in einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Küchlein hinzugeben und von beiden Seiten jeweils ca. 4 Minuten bei mittlerer Hitze braten.