Grünkernbratlinge Rezept

Zutaten für 12 Bratlinge:

- 200 g Grünkern (oder Grünkernschrot)
- 250 ml Gemüsebrühe
- 100 g geriebener Parmesan (oder ein anderer geriebener Käse)
- 2 Zwiebeln (klein)
- 2 Eier
- 2 EL Petersilie (gehackt)
- ½ TL Salz
- Pfeffer

Arbeitszeit:	ca. 15 Minuten
Kochzeit/Backzeit:	ca. 20 Minuten
Gesamtzeit aktiv:	ca. 35 Minuten
Ruhezeit:	15 Minuten

Grünkernbratlinge selber machen - so gehts:

1. Mixe die Grünkerne mit dem Mixer klein oder verwende direkt Grünkernschrot.
2. Gib die Gemüsebrühe mit dem Grünkernschrot in einen Topf und koche sie kurz auf.

3. Lasse die Grünkern-Masse 15 Minuten quellen.

4. Fülle sie in eine Schüssel und füge die restlichen Zutaten hinzu. Rühre die Masse gut um.

5. Erhitze etwas Olivenöl in einer Pfanne.

6. Forme nun aus dem Grünkernteig kleine Bralinge und lege sie in die Pfanne.

7. Brate die Bratlinge von beiden Seiten goldgelb an.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem Shop.