

Grünkern-Gemüse-Küchle mit Kräuterquark

für 4 Personen

Zutaten:

200 g	Grünkernschrot
knapp 500ml	Gemüsebrühe
250 g	Gemüse der Saison (z. B. Karotte, Kohlrabi, Zucchini, Brokkoli,)
1	Zwiebel
1 EL	Pflanzenöl
½ Bund	Petersilie
1	Ei
etwas	Semmelbrösel
	Salz, Pfeffer
	Öl zum Ausbacken
500 g	Quark oder Topfen
etwas	Milch
2 -3 EL	Kräuter (frisch oder tiefgekühlt)
	Kräutersalz

Zubereitung:

Gemüsebrühe zum Kochen bringen, den Grünkernschrot einrühren und zu einem dicken Brei kochen, der sich vom Topfboden löst.

Gemüse waschen und putzen. Karotten fein raspeln und das restliche Gemüse in kleine Würfel oder Stücke schneiden. Noch unter den warmen Grünkernbrei mischen, damit es leicht gedämpft ist. Alles abkühlen lassen.

Zwiebeln schälen, in kleine Würfel schneiden und im Öl hellgelb andünsten, gewaschene und kleingeschnittene Petersilie dazugeben und kurz mit dämpfen.

Mit dem Ei zum Grünkernbrei geben. Bei Bedarf noch etwas Semmelbrösel untermischen.

Aus dem Teig Bratlinge formen und in heißem Öl ca. 5 Minuten von jeder Seite ausbacken.

Quark oder Topfen mit der Milch verrühren, gewaschene und klein geschnittene Kräuter nach Geschmack untermischen und mit dem Kräutersalz abschmecken.

Dazu schmeckt ein grüner Salat.

Für ganz Hungrige: kleine, in Butter geschwenkte Kartoffeln dazu reichen.