

Grünkernbratlinge

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1 1/2 T Grünkernschrot
- 2 T Gemüsebrühe
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 2-3 EL Tomatenmark
- 1 EL scharfer Senf
- 1/2 TL Muskat
- 2 EL Sojasauce
- Pfeffer
- Paprika
- Haferflocken zum Panieren (optional)
- Öl

- Zwiebeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in Öl glasig dünsten.
- Sonnenblumenkerne anrösten.
- Mit Gemüsebrühe ablöschen.
- Knoblauch pressen, mit Senf, Tomatenmark, Sojasauce und den Gewürzen zur Flüssigkeit geben.
- Grünkernschrot einrühren.
- Masse ausquellen und abkühlen lassen, Bratlinge formen, ggf. in Haferflocken wenden, nach Möglichkeit 1-2 Stunden ruhen lassen.
- In Öl von beiden Seiten braten.





Tip: Schmecken auch kalt auf Brot.

Tip: Aus einem Teil der Bratlingsmasse vor dem Braten Grünkernaufstrich (/rezepte/gruenkernaufstrich) zubereiten.