

Rezept

Grünkernpflanzerl

Ein Rezept von Grünkernpflanzerl, am 09.06.2026

Zutaten

½ l Gemüsebrühe	200 g Grünkernschrot (aus dem Bio-Laden, eventuell frisch schroten lassen)
1 Möhre	1 Stange Staudensellerie
3 Frühlingszwiebeln	2 Knoblauchzehen
1 Bund Petersilie	2 Eier (Größe M)
Salz	Pfeffer
2 EL Öl	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal

Zubereitung

1. Die Brühe zum Kochen bringen. Den Grünkernschrot einrühren und bei schwacher Hitze zugedeckt 10 Min. garen. Inzwischen Möhre schälen, den Sellerie und die Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Gemüse in feine Streifen schneiden, unter die Grünkernmasse mischen und weitere 10 Min. garen. Dann auf der abgeschalteten Kochstelle nachquellen und abkühlen lassen.
2. Inzwischen den Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie waschen, trockenschütteln und ebenfalls fein schneiden. Beides mit den Eiern unter die Grünkern-Gemüse-Mischung mengen, salzen und pfeffern. Die Masse zu 20 kleinen Küchlein formen.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Grünkernpflanzerl darin bei mittlerer Hitze pro Seite etwa 4 Min. braten.