

Rezept

# Grünkernpuffer mit Avocadocreme

Ein Rezept von Grünkernpuffer mit Avocadocreme, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>80 g</b> geschroteter Grünkern	<b>250 ml</b> Gemüsebrühe (salzarm)
<b>100 g</b> Möhren	<b>1</b> Schalotte
<b>3 EL</b> Rapsöl	<b>2 EL</b> gehackte Petersilie
<b>1 EL</b> zarte Haferflocken	<b>1</b> Ei (L)
<b>25 g</b> geriebener Parmesan	<b>½ TL</b> milder Senf
Salz	Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss	<b>1</b> kleine Avocado
<b>1 EL</b> Zitronensaft	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Kind und 1 Erwachsenen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min  
**Pro Portion** Ca. 1155 kcal, 83 g F, 34 g EW, 65 g KH

## Zubereitung

1. Den Grünkern mit der Brühe aufkochen, dann zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren. Inzwischen Möhren putzen, schälen und auf der Gemüsereibe raspeln. Schalotte schälen, klein würfeln und in einer Pfanne in 1 EL Öl ca. 2 Min. andünsten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Grünkern, Möhren, Schalotte, Petersilie, Haferflocken, Ei, Parmesan und Senf gut vermengen, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskat würzen.
2. Die Avocado halbieren, entkernen, schälen, mit einer Gabel cremig zerdrücken und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Übriges Öl in einer großen Pfanne erhitzen und aus der Grünkernmasse darin ca. 5 Puffer backen, dabei etwas festdrücken. Auf jeder Seite ca. 3 Min. braten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zum Servieren die Puffer mit der Avocadocreme anrichten.