Rezept

Grünkernbratlinge

Ein Rezept von Grünkernbratlinge, am 26.08.2025

Zutaten

150 g	geschroteter Grünkern (aus dem Bioladen)
200 g	Zucchini
1	Zwiebel
2 EL	Olivenöl
	frisch geriebene Muskatnuss
2	Eier (M)
1 TL	scharfer Senf
1/2 l	Gemüsebrühe
	Salz
2	Knoblauchzehen
	Pfeffer
1/2 Bund	Petersilie
50 g	frisch geriebener Parmesan
1 TL	Butter

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 285 kcal

Zubereitung

1. Grünkern mit Brühe in einem kleinen Topf aufkochen, zugedeckt bei geringer Hitze 20 Min. köcheln lassen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

2. Die Zucchini waschen, putzen, raspeln, salzen und ziehen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. In 1 EL Olivenöl unter gelegentlichem Rühren 3 Min. dünsten, mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen hacken. Die Zwiebelmischung vom Herd nehmen, die Petersilie unterrühren. Abkühlen lassen.

3. Zucchini in einem Küchentuch fest ausdrücken, mit Grünkern, Zwiebelmischung, Eiern, Parmesan und Senf mischen, abschmecken.

4. Übriges Olivenöl und Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Mit einem Esslöffel kleine Fladen in die Pfanne setzen und von beiden Seiten je 4 Min. braten. Mit Senf oder Ketchup und Salat oder Kartoffelsalat servieren.