

Rezept

## Schnelle Grünkernpuffer mit Dip

Ein Rezept von Schnelle Grünkernpuffer mit Dip, am 09.06.2026

### Zutaten

|  |                             |
|--|-----------------------------|
| <b>300 ml</b> Gemüsebrühe                    | <b>200 g</b> Grünkernschrot |
| <b>200 g</b> Speisequark                     | <b>2 TL</b> flüssiger Honig |
| <b>2 TL</b> körniger Senf                    | <b>1</b> Möhre (ca. 50 g)   |
| Salz   | Pfeffer                     |
| <b>1 Pck.</b> TK-italienische-Kräuter (50 g) | <b>2</b> Eier               |
| <b>2 EL</b> Semmelbrösel                     | <b>4 EL</b> Rapsöl          |

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 375 kcal

### Zubereitung

1. Die Brühe aufkochen, Grünkernschrot einstreuen und bei milder Hitze 5 Min. quellen lassen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Inzwischen den Quark mit 2 EL Wasser, Honig und Senf verrühren. Die Möhre putzen, schälen und raspeln, unter den Dip rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Die gefrorenen Kräuter mit Eiern und Bröseln unter den Grünkern mischen, salzen und pfeffern. In einer beschichteten Pfanne 2 EL Öl erhitzen, die Grünkernmasse esslöffelweise in 6 Portionen hineingeben, etwas flach drücken. Puffer bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3 Min. goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Aus der übrigen Masse mit dem übrigen Öl nochmals 6 Puffer braten. Mit dem Möhren-Quark-Dip servieren.