

Rezept

Schnelle Grünkernpuffer mit Dip

Ein Rezept von Schnelle Grünkernpuffer mit Dip, am 25.07.2024

Zutaten

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