



SPITZ WEGERICH

NATUR & BIO-FEINKOST

Rezept

DES MONATS

Grünkernlaibchen

Zutaten für 12 Laibchen

160 g Grünkern mittelfein geschrotet, 350 g Wasser, Salz, 1 kleines Ei, 40 g Haselnüsse gerieben, 40 g Parmesan gerieben, ½ Zwiebel fein gehackt, 1 EL Petersilie fein gehackt, 1 TL Majoran, 1 EL Butter, Pfeffer aus der Mühle, Öl zum Braten

Zubereitung

Den Grünkern in das gesalzene, kochende Wasser einrühren. 1 Minute aufkochen lassen, vom Herd nehmen und dann zugedeckt 15 Minuten quellen lassen.

Alle restlichen Zutaten unter den Grünkern mischen und mit feuchten Händen Laibchen formen.

In heißem Öl auf beiden Seiten hellbraun braten.

Mit grünem Salat, einer Sauce oder einem Gemüsegericht servieren.