

Grünkerntaler

Zutaten:

- 1 EL Öl
- 2 EL fein gehackte Zwiebel
- 200 g Grünkernschrot
- 1/2 l Gemüsebrühe
- 50 g Haferflocken
- 1 Ei
- Salz, Paprika
- 60 g Backfett



Zubereitung:

In einem Topf das Öl erhitzen, die Zwiebel darin glasig anschwitzen, den Grünkernschrot zugeben und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Unter ständigem Rühren zu einem dicken Brei kochen. Vom Herd nehmen, ausquellen und erkalten lassen. *Dies kann man schon am Vortag vorbereiten.*

Die Haferflocken und das Ei untermischen, mit Salz und Paprika würzen. Daraus mit nassen Händen kleine Taler formen.

Das Fett in einer Pfanne erhitzen, die Taler auf beiden Seiten braun und knusprig braten.

Wir servieren die Grünkerntaler mit Kartoffelbrei und Karottensalat.