

Grünkernlaibchen



Menge	Zutaten	Zubereitung
250 ml	Wasser	Grünkern mit den Gewürzen in der Brühe bei geringer Temperatur köcheln, bis alle Flüssigkeit aufgesaugt ist (ca. 30-40 Minuten), abkühlen lassen.
1/2 TL	Brühekörner	
125 g	Grünkern, geschrotet	
1	Lorbeerblatt	
2	Wacholderbeeren	
1	Zwiebel	Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln, Karotte schälen und fein reiben. Gemüse in Butter etwas andünsten und zu dem Grünkern geben.
2	Knoblauchzehen	
1	Karotte	
10 g	Butter	
etwas	Zitronenschale, gerieben	Restliche Zutaten zugeben, gut abschmecken und mit nassen Händen kleine Laibchen formen. In Semmelbröseln wenden und in Butter schön braun braten. Als Beilage passt gut ein Knoblauch oder Curry Dip und Salat!
50 g	Quark, mager	
1	Ei	
1 TL	Senf	
1 TL	Paprika, edelsüß oder Curry	
1 Prise	Majoran	
	Salz, Pfeffer	
50 g	Semmelbrösel	