

Grünkernbratlinge Rezept - einfach & lecker

Zutaten für 16 Stück

- 200 g Grünkern (oder Grünkernschrot)
- 250 ml [Gemüsebrühe](#)
- 100 g geriebener Käse
- 1 Zwiebel
- 60 g Möhren
- 60 g Semmelbrösel
- 2 Eier
- 2 EL Petersilie (gehackt)
- ½ TL Salz
- Pfeffer



zum Braten:

- Olivenöl

Arbeitszeit:	ca. 15 Minuten
Kochzeit/Backzeit:	ca. 20 Minuten
Gesamtzeit aktiv:	ca. 35 Minuten
Ruhezeit:	15 Minuten

Zubereitung:

1. Mixe die Grünkerner mit dem Mixer klein oder verwende direkt Grünkernschrot. Gib die Gemüsebrühe mit dem Grünkernschrot in einen Topf und koche sie kurz auf.
2. Lasse die Grünkern-Masse 15 Minuten quellen.
3. Fülle sie in eine Schüssel und füge die restlichen Zutaten hinzu. Rühre die Masse gut um.

4. Erhitze etwas Olivenöl in einer Pfanne. Forme aus dem Grünerkeimteig kleine Bratlinge und lege sie in die Pfanne. Brate die Bratlinge von beiden Seiten goldgelb an.

Dir gefällt dieses Rezept und du möchtest gern noch andere vegetarische Gerichte kochen? Dann probier doch auch mal meine [vegetarischen Frikadellen mit Kidneybohnen](#) oder meine [Haferflocken Frikadellen](#). Sie sind so lecker, dass mein Mann dafür sogar die Fleischvariante stehen und liegen lässt.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem [Shop](#).

