

Kategorie

Vegetarisch

Titel

Grünkernbratlinge (4 Portionen)

Zutaten

75 g Zwiebel

75 g Möhren

250 g Porree

250 g Grünkern, geschrotet

50 g Butter

2 Eier

400 ml Gemüsebrühe

75 g Vollkornbrösel

100 g geriebener Gouda

Salz, Sojasauce, Pfeffer, Curry

Zubereitung

Gemüse in feine Würfel schneiden. Grünkern in der Butter andünsten, das Gemüse dazu geben und mit der Brühe ablöschen. Dann alles etwa 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend werden Eier, Gewürze und Gouda untergemischt. Aus der Masse kleine Bratlinge formen und in den Vollkornbröseln wenden. Mit etwas Rapsöl in einer Pfanne alles schön Knusprig braten.

664 Kcal

7 g Eiweiß

6 g Fett

19 g Kohlenhydrate

3 g Ballaststoffe