

# Grünkern-Pflanzerl

## **Zutaten für 6 Personen:**

150g	Grünkernschrot (am besten frisch gemahlen)
1 kl.	Zwiebel
1	Möhre (ca. 150 g)
1 Eßl.	Öl (10g)
300 ml	Gemüsebrühe
1	Ei
1-2	Knoblauchzehen Kräuter der Provence
1 El	wenn möglich, frische Kräuter, gehackt (Petersilie, Majoran...)
4 El.	Öl zum Braten

## **Zubereitung:**

- Das Grünkernschrot mit der Gemüsebrühe aufkochen und auf kleiner Flamme ca. 5 Minuten leicht kochen lassen. Danach auf der ausgeschalteten Herdplatte das Ganze noch weitere 15 Minuten nachquellen lassen.
- Die Zwiebel schälen, würfeln, Möhren schälen und mit der Raspel grob raffeln. In einem Esslöffel Öl andünsten. Das Grünkernschrot dazu geben, kurz mitrösten und mit Gemüsebrühe ablöschen.
- Ei, Gewürze und Kräuter zu der abgekühlten Grünkernmasse geben.
- Alles gut vermengen und abschmecken. Aus dem relativ festen Teig die Pflanzerl formen, in Semmelbrösel oder Mehl wenden und in heißem Öl langsam ausbraten.

**Pro Person: 285 kcal.; 12 g Fett**