

Grünkernpflanzerl mit Joghurt-Kräuter-Dip

Ein Rezepttipp von:

Irmgard Inninger und Eva-Maria Rieger
aus dem Bezirksverband Oberbayern

ZUTATEN:

für Grünkernpflanzerl:

½ l Gemüsebrühe
200 g Grünkernschrot
(aus dem Bioladen, eventuell
frisch schroten lassen)
1 Karotte
1 Stange Staudensellerie
3 Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Bund Petersilie
2 Eier
Salz und Pfeffer
Evtl. etwas Paniermehl
2 EL Rapsöl

für Joghurt-Kräuter-Dip:

200 g Kräuterfrischkäse
150 g Naturjoghurt
Salz und Pfeffer
1 Bund frische, gemischte
Kräuter (Schnittlauch, Petersilie,
Basilikum etc.)

ZUBEREITUNG JOGHURT-KRÄUTER-DIP:

- 1 Die Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken.
- 2 Den Frischkäse mit dem Joghurt verrühren und die fein gehackten Kräuter untermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



ZUBEREITUNG GRÜNKERNPFLANZERL:

- 1 Die Brühe zum Kochen bringen. Den Grünkernschrot einrühren und bei schwacher Hitze zugedeckt 10 Minuten garen lassen.
- 2 Inzwischen die Möhre schälen, den Sellerie und die Frühlingszwiebeln waschen und putzen und das Gemüse in feine Streifen schneiden.
- 3 Das Gemüse zu der Grünkernmasse geben und alles zusammen weitere 10 Minuten garen lassen. Dann auf der abgeschalteten Kochstelle nachquellen und abkühlen lassen.
- 4 Inzwischen den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und ebenfalls fein schneiden. Beides mit den Eiern unter die Grünkern-Gemüse-Mischung mengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ist die Masse zu weich, kann etwas Paniermehl dazugegeben werden.
- 5 Die Masse zu 20 kleinen Küchlein formen.
- 6 Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Die Grünkernpflanzerl darin bei mittlerer Hitze pro Seite etwa 4 Minuten braten.
- 7 Mit dem Joghurt-Kräuter-Dip servieren.