

Grünkernbratlinge

Zutaten:

200 g Grünkern, grob geschrotet,
400 ml warmes Wasser (Verhältnis 1:2)
150 g Magerquark
50 g Haferflocken
1 Zwiebel
4 Scheiben würziger Käse
2 EL Öl
Gewürze: Oregano, Basilikum, Paprika Edelsüß, Kräutersalz

So geht's:

Die gehackte Zwiebel in Öl etwas andünsten, den Grünkern zufügen, mit warmen Wasser auffüllen, 10 Min. kochen, 1/2 Std. nachquellen. In einer Schüssel abkühlen, Quark, geriebener Käse und Haferflocken beimengen, mit den Gewürzen abschmecken. Ist die Masse sehr weich, noch ein paar Haferflocken dazugeben. Mit nassen Händen Bratlinge formen und auf ein gefettetes Blech legen. Bei 200 °C im Ofen oder in der Pfanne leicht backen. Dazu gedünstetes Gemüse oder kalt mit einem Dipp servieren.

Guten Appetit!