



GRÜNKERNLAIBCHEN

ZUTATEN:

130 g Grünkern
Ca. ½ L Wasser
1 Lorbeerblatt
Salzen nach Bedarf
1-2 Karotten
½ Spitzpaprika
100 g Kürbis oder Zucchini
1 Kartoffel
Ca. 10 cm Porreestange
1 EL Majoran
Pfeffern nach Bedarf
1 Hand voll Petersilie
½ TL Senfkörner
½ TL Ingwer gemahlen
½ TL Kurkuma
3 Msp. Asafötida
1 EL Ghee
Evtl. 1 EL gem. Flohsamen

4x



ZUBEREITUNG:

1. Grünkern grob schrotten.
2. Das Wasser mit dem Lorbeerblatt und Salz zum Kochen bringen.
Unter ständigem Rühren den Grünkern einstreuen und etwa 20 min. auf kleinster Stufe quellen lassen. (aufpassen, dass der Grünkern nicht anbrennt).
3. Dann Gemüse waschen, fein würfelig schneiden oder mit der Küchenmaschine auf ca. 3-4 mm hacken.
4. Ghee in einer Pfanne erhitzen und die Gewürze anrösten. Gemüse dazugeben, etwas salzen und kurz durchrösten. Mit etwas Wasser aufgießen, zudecken und ein paar Minuten bei kleiner Flamme dünsten.
5. Gemüse unter den Grünkern rühren und mit Majoran, Pfeffer und Petersilie abschmecken und gut durchmengen. Falls die Masse zu weich ist, kann man 1 EL gem. Flohsamen unterheben.
6. Aus der Masse Laibchen formen.
7. Ghee in der Pfanne erhitzen, Laibchen auf jeder Seite 3 min. anbraten bei 2/3 Herdleistung.