

BÖ Rezept des Monats

„Schmackhafte Grünkernlaibchen“

Februar 2022



Zutaten:

20 dag Grünkern grob geschrotet, ½ l Wasser, 1 pflanzlicher Suppenwürfel, 1 Zwiebel, 2 Lorbeerblätter, 1 Ei, Salz, Pfeffer, Majoran, Petersilie, 3 Zehen Knoblauch, Brösel zum Wenden, ca. 4 EL Rapsöl zum Anbraten

Zubereitung:

Wasser, gehackte Zwiebel, Lorbeerblätter und Suppenwürfel zum Kochen bringen, Grünkernschrot einrühren und 15 Minuten auf kleiner Flamme quellen lassen. Die übrigen Zutaten in die überkühlte Masse geben und sehr pikant abschmecken. Anschließend ca. 8 Laibchen formen, in Brösel wenden und beidseitig in einer beschichteten Pfanne im heißen Rapsöl anbraten. Die Grünkernlaibchen können mit etwas geriebenem Bergkäse, einem Joghurt-Sauerrahmdip und einem herrlich knackigen Salat serviert werden.

4 Portionen/pro Portion: 298 kcal/ 8 g EW/ 15 g Fett/ 32 g KH/ ca. 3 BE

Gutes Gelingen wünscht Ihnen Regina Gattinger!

Diätologin in der PVE Böheimkirchen