

Grünkern-Puffer



Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von melestti
(ca. 8 – 10 Stück)

Zutaten:

1 Zwiebel
150 g Grünkernschrot
2 Eier
300 ml Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Zwiebeln würfeln und in der Kochschüssel mit dem Flexi bei 140 °C glasig dünsten.

Die Gemüsebrühe zugeben und aufkochen lassen. Den Grünkernschrot in die kochende Brühe geben, kurz aufkochen lassen. Die Temperatur zurückstellen (ca. 70 °C) und weiter mit Rührintervallstufe 3 10 Minuten quellen lassen. Die beiden Eier und die Gewürze einrühren und zu einer festen Masse verrühren.

In einer beschichteten Pfanne mit wenig Öl Puffer von beiden Seiten ausbacken.

Die Grünkernpuffer lassen sich sehr vielfältig abwandeln. Ich habe sie mit kleingehackter Petersilie gemacht. Man kann aber auch Karotten, Zucchini, andere Kräuter (Basilikum, Rosmarin,...) nach Belieben, Käse, Pinien- oder Sonnenblumenkerne mit in die Masse geben.

Dazu gab es bei uns einen Kräuterquark