

Mohngrünkernbratlinge



150 g Grünkernschrot
½ Zwiebel
400 ml Gemüsebrühe
1 gelbe Rüben geraspelt

30 g Haferflocken
1 Ei
80 g Mohn
1 El Sesam
Salz, Pfeffer, Kräuter
Semmelbrösel nach Bedarf
Sonnenblumenöl zum Anbraten

Zwiebel in Würfel schneiden und in Öl andünsten. Nun wird der Grünkernschrot und die geraspelte gelbe Rübe zugegeben und mit der Brühe aufgegossen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und bei geringer Hitze ca. 20 Minuten weich kochen/ziehen lassen.

Unter die abgekühlte Grünkernmasse, Haferflocken, Mohn, Sesam, Ei, Kräuter nach Belieben und Salz, Pfeffer und Gewürze abschmecken. Aus der fertigen Grünkernmasse kleine Bratlinge formen. Unter leichter Hitze die Bratlinge von beiden Seiten in heißem Fett goldgelb anbraten.