

Grünkern-Laibchen und gebratene Paprika



Für die Grünkernlaibchen

1 **Zwiebel** schälen, klein schneiden und in wenig Fett in einer großen Pfanne anbraten,

1 **Karotte** und 1 Scheibe **Zeller** putzen, fein reiben und zu den gebratenen Zwiebeln geben,

1 Tasse **Grünkern** mahlen; das geht sehr gut im Hochleistungsmixer, wenn man keine Mühle hat, so wie ich □ und kurz in der Pfanne mit dem Gemüse mitrösten, dann mit

2 Tassen **Wasser** aufgießen und zum Köcheln bringen. Mit

Suppenpulver oder **Salz, Pfeffer**, eventuell einem Schuß **Balsamico** und Gewürzen nach Belieben würzen und sanft ca 15 Minuten bei kleiner Flamme ziehen lassen. Wenn das Getreide weich ist, kann man noch

2 EL gemahlene **Leinsamen** (wenn vorhanden) und

2 EL **Mehl** dazugeben und alles miteinander verkneten. Mit den Händen Laibchen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Wer mag, kann die Laibchen mit Olivenöl bestreichen, bevor das Blech für ca 20-25 Minuten bei 220 Grad in den Backofen kommt.



5-10 **Paprika** (abhängig von der Größe) waschen, putzen, vierteln und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Mit

Salz und Pfeffer würzen und bei 220 Grad für ca 25-30 Minuten im Backrohr garen.

Die Paprika passen hervorragend zu den Grünkernlaibchen und können auch in Essigmarinade eingelegt und als Salat verzehrt werden.

Share this: