

# Grünkernlaibchen



1 Tasse **Grünkern geschrotet** (250 ml) in

2 Tassen **Wasser** und **Salz** oder Gemüsesuppe kurz aufkochen und 10-15 Minuten gar ziehen lassen, dann

2 EL **Mehl** untermengen, verkneten, ca 8 gleich große Kugeln formen und dann flachgedrückt zu Laibchen in einer Pfanne mit wenig Öl braten.

Das Grundrezept kann man nach Belieben variieren: mit Zwiebeln, Knoblauch oder einer halben Tasse geraspeltem Gemüse ; der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Wir haben die Laibchen mit einem Karfiol-Brokkoli-Gratin gegessen.