

Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

Grünkernfrikadellen

Zutaten : 1 Zwiebel, 100 gr. Grünkern gemahlen,
3/8 l. Gemüsebrühe, 1 Lorbeerblatt, Senf, Salz,
Petersilie, 1 Ei, 100 gr. geriebenen Käse.

Die Zwiebel hacken und im Topf andünsten. Den Grünkern,
die Gemüsebrühe und das Lorbeerblatt hinzufügen,
aufkochen und 10 Minuten quellen lassen.

Die Petersilie klein hacken und mit den restlichen
Zutaten unter die Grünkernmasse mischen.

Falls der Teig nicht fest genug ist kann man Paniermehl
untermengen.

Jetzt braucht ihr nur noch das Fett erhitzen und schöne
krosse Puffer backen.

Guten Appetit wünscht Ihr **Gemüse bringt's** -Team

www.gemuese-bringts.com, Tel. 02525-2560 (Telefonzeiten Di. und Do. 9 - 12 Uhr)