

Grünkernfrikadellen mit Porree-Sahnegemüse

Zutaten für 4 Personen:
ca. 300 g Grünkernschrot
1 Gemüsebrühwürfel
700 g Wasser
3 Möhren
3 Eier
ca. 100g geriebener Emmentaler
1/2 TL getrockneter Majoran
1/2 TL Delikata

1 kg Porree
1 Becher Schlagsahne

Entweder Grünkernschrot fertig kaufen oder den ganzen Grünkern in der Getreidemühle grob schroten.

Die Möhren schälen und fein reiben.

Das Wasser mit dem Gemüsebrühwürfel, den Möhren, dem getrockneten Majoran, dem Delikata und dem Grünkernschrot unter Rühren zu einem dicken Brei kochen. Auf kleiner Flamme mit gelegentlichem Umrühren ca. 10 Min. quellen lassen.

In der Zwischenzeit den Porree waschen und in Ringe schneiden.

Die Eier und den Käse unter den etwas abgekühlten Grünkernbrei mischen, mit zwei nassen Esslöffeln kleine Häufchen auf ein gefettetes Backblech setzen.

Bei 180° C ca. 20-25 Minuten im Ofen backen.

Den Porree in wenig Wasser mit Salz dünsten, einen Becher Sahne dazugeben und etwas einkochen lassen.