

Grünkern-Frikadellen mit gedünsteten Karotten

(von Horst Knop)

Kategorie: *Hauptspeise*

Zubereitungszeit : *50 min*

Portionen: *2*

Zutaten:

- *150 g Grünkernschrot*
- *½ eingeweichtes Brötchen*
- *1 Ei*
- *1 Zwiebel*
- *2 EL Sonnenblumenkerne (geschält)*
- *Salz*
- *Pfeffer*
- *300 g Karotten*
- *1 Zwiebel*
- *etwas Gemüsebrühe (instant)*
- *Kräuter der Provence*

Beschreibung:

Grünkernschrot mit etwas Wasser einweichen, Topf kann auch erwärmt werden. Dabei wird nach und nach Wasser zugegeben. Der Teig sollte geschmeidig fest bleiben. Zugegeben wird dann das zerkleinerte eingeweichte Brötchen, das Ei, die klein gehackten Zwiebeln, die Sonnenblumenkerne sowie etwas Salz und Pfeffer. Alles gut vermengen.

Die Karotten werden geschält, abgewaschen und in Scheiben oder dünne längliche Stücke geschnitten. Eine Zwiebel hacken und mit etwas Margarine goldbraun dünsten. Die Karottenstücke zugeben und alles schwach weiterdünsten.

Nach der Zugabe von etwas Wasser werden die Gemüsebrühe sowie die Kräuter der Provence (am besten gemahlen oder gemörsert) zugefügt. Eventuell kann noch etwas Wasser nachgegossen werden, die Karotten werden so gedünstet, bis sie noch leicht bissfest sind.

Während die Karotten dünsten, werden kleine Frikadellen aus dem Grünkern Teig geformt und langsam bei wenig Hitze goldbraun gebraten. Als Beilage bieten sich Salz- oder Pellkartoffeln an.

Notizen:

