

GRÜNKERNBULETTEN mit Gemüse

Braucht etwas Zeit und hat "Biss"

4	Personen	
400 ml		Gemüsebrühe
200 g		Grünkern (geschrotet)
1		große Zwiebel
2		Knoblauchzehen
1 Bund		Petersilie
2		Eier
200 g		grüne Bohnen
200 g		junge Erbsen (TK)
200 g		Topinambur
10		Cocktailtomaten
1 Ei		Butter
4 Ei		Pflanzenöl
		Salz Pfeffer aus der Mühle



Topinambur-Knollen schälen und in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, sofort (die Knolle wird sonst braun) in 400 ml kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten kochen, abgießen und abschrecken. Kochwasser aufheben und darin die geputzten und gewaschenen grünen Bohnen ca. 7 Minuten garen. Die TK-Erbsen auftauen lassen. Cocktailtomaten waschen und halbieren. In der Gemüsebrühe den geschroteten Grünkern aufkochen und bei sehr kleiner Temperatur 20 Minuten garen. Achtung: setzt gern an, deshalb ab und zu durchrühren. Ausschalten, abkühlen lassen. Dabei quillt der Grünkern weiter. Mit Ei, gehackter Petersilie, fein gehackten Zwiebeln und Knoblauch gut vermischen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer und Salz würzen.

Pfanne erhitzen, Öl hinein geben. Mit dem Löffel kleine Portionen der Grünkernmasse hineinsetzen und flach drücken. Ca. 8 Minuten braten, dabei einmal umdrehen. Während die Grünkernbuletten braten, das Gemüse in einer heißen Pfanne in einem Esslöffel Butter erwärmen (Veganer nehmen Sojamargarine) und mit Soja oder "echter" Sahne verfeinern. Mit Salz und Pfeffer würzen und zu den Grünkernbuletten servieren.

Zubereitungszeit 40 Min.
vegetarisch
vegan mit Soja