



Grünkernbratlinge

Grünkern ist ein noch grüner Dinkel, der zur Milchreife, also zwei bis drei Wochen vor der Vollreife, geerntet wird. Die Grünkernernte ist seit dem 17. Jahrhundert belegt und wurde aus der Not geboren. Denn so konnte man einem, durch schlechtes Wetter drohenden, Ernteausschlag vorbeugen. Der grüne Dinkel muss zunächst mechanisch von seinem Spelz befreit werden. Danach wird er durch indirekte Befehung auf Gitternetzen und unter mehrfachem Wenden gedarrt und geröstet. Auf diese Weise erhält er sein feines geräuchertes Röstaroma, was sich hervorragend als Fleischerersatz, Suppeneinlage, in Aufläufen, Salaten, oder wie hier als Bratling eignet.

Er schmeckt nicht nur gut, sondern ist auch noch äußerst gesund. Grünkern ist reich an Mineralstoffen und Vitaminen und dank seines hohen Proteingehaltes ein idealer Eiweißlieferant.

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 Stangen Lauch
etwa 4 Esslöffel Distelöl
400 Gramm Grünkernschrot
800 Milliliter Gemüsebrühe

4 Eier
1 Teelöffel Currypulver
Salz und Pfeffer

und
fein hacken und
in feine Ringe schneiden. Zusammen mit
in einem Topf weich garen.
hineinrieseln lassen und kurz mit andünsten.
dazu geben. Aufkochen und eine Weile unter
Rühren köcheln lassen, bis der Grünkern ge-
quollen ist. Vom Herd nehmen und abküh-
len lassen.

und den Grünkernbrei zusammen mit
und
in einer Schüssel vermengen. Aus der Masse
etwa 20 kleine Bratlinge formen und in der
Pfanne von beiden Seiten knusprig braun an-
braten.

Die Grünkernbratlinge schmecken hervorragend zu einem frischen Salat, mit Kartoffeln oder einfach nur pur.