

Grünkern – Bratlinge

Zutaten für 4 Personen

160 g Grünkern
1 Suppenwürfel (z.B. Cenovis)
2 Zwiebeln
4 EL Magertopfen (Quark)
2 EL Schnittlauch
Rapsöl und etwas Butter

400g Sauerrahm
400g Brokkoli

Grünkern abbrausen und über Nacht in 400 ml Wasser einweichen. Danach samt Einweichwasser mit Suppenwürfel aufkochen, ca. 35 Min. köcheln lassen. Zwiebel klein würfeln und die letzten 5 Min. mit dem Grünkern garen.

Topfen, Schnittlauch und abgekühlte Grünkernmischung verrühren, salzen und pfeffern. Aus der Masse 8 Bratlinge formen und in etwas Rapsöl und Butter auf jeder Seite 2 Min. braten.

Brokkoli in Röschen teilen und in wenig leicht gesalzenen Wasser weich dünsten. Sauerrahm glattrühren und mit Bratlinge und Brokkoli servieren.