

Grünkerntaler

Zutaten:

2 kleine Zwiebeln
3 junge Möhren
1 Stange Lauch
250 g Grünkern
500 ml Gemüsebrühe
100 g Mandeln
100 g Hartkäse
2 EL feingehackte Petersilie
Kräutersalz, schwarzer Pfeffer
Olivenöl



Zubereitung:

Die Zwiebeln fein hacken, die Möhren würfeln, den Lauch in feine Ringe schneiden. Den Grünkern mittelgrob schroten und in einem Topf ohne Fett anrösten. Das Gemüse zugeben und die Gemüsebrühe angießen. Aufkochen, 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln und anschließend mit geschlossenem Deckel quellen lassen.

Die Mandeln mahlen und den Käse reiben, beide Zutaten mit der Petersilie zu der Getreidemischung geben. Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

Dann kleine Taler aus der Masse formen und diese in einer Pfanne in heißem Olivenöl von beiden Seiten knusprig braun braten. Dazu passt gedünstetes Gemüse oder Sauerkraut.