

Grünkernschrot- Champignons- Brätlinge

Zutaten für 4 Personen:

250 gr. Champignons
200 gr. Grünkernschrot
5 dl Wasser
2 Eier
100 gr. Käse gerieben

Zubereitung:

Grünkernschrot in Wasser aufkochen und quellen lassen. Die Champignons dämpfen.

Alle Zutaten und die Grünkernschrotmasse geben und gut vermischen. Brätlinge formen und bei leichter Hitze braten.

An Stelle von Grünkernschrot eignet sich auch Dinkel oder Haferflocken.

Dazu eine Gemüse- oder rohe Tomatensauce servieren.



En Guete

