



## Grünkernbratlinge

600g Grünkern (ca. 1/3 fein  
und 2/3 grob geschrotet)

2 Eier

ca. 2 Tassen Paniermehl

2 Zwiebeln

Salz, Pfeffer

ca. 2 EL getrockneter Thymian und Majoran

2 Handvoll frische Kräuter wie Berglauch, Bärrwurz, Dost,  
Schnittlauch

### Zubereitung

Am Vorabend das Grünkernschrot mit Wasser 2:1 und den getrockneten Kräutern aufkochen und bei kleiner Flamme ausquellen lassen. Die ausgekühlte Masse mit den restlichen Zutaten (zerkleinerte Zwiebeln und frische Kräuter) von Hand vermengen. Mit angefeuchteten Händen Bratlinge formen und in heißem Öl beidseitig braun anbraten.