



## Grünkernküchle

### Zutaten:

100 g Möhren  
4 EL Paniermehl  
200 ml geschroteten Grünkern  
400 ml Wasser  
1 Gemüsebrühwürfel  
50 g Käse, z.B. Gruyere  
2 Eier  
1 EL frische gehackte Petersilie  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Den Grünkern mit dem Wasser und dem Brühwürfel in einem Topf aufkochen lassen. Dann auf niedriger Stufe ca. 20 Minuten quellen lassen. Ab und zu umrühren.
2. In der Zwischenzeit die Möhren und den Käse grob raspeln.
3. Sobald der Grünkern das Wasser aufgenommen hat und weich ist, den Topf vom Herd nehmen und die Masse etwas abkühlen lassen.
4. Dann in einer Schüssel den Grünkern mit den geriebenen Möhren, dem Paniermehl, dem geriebenen Käse, der Petersilie und den Eiern vermischen. Mit Salz und Pfeffer die Masse abschmecken.
5. Eine große Pfanne mit Öl erhitzen. Aus der Grünkernmasse Küchle formen und vorsichtig in die Pfanne geben.
6. Auf mittlerer Stufe die Küchle auf einer Seite knusprig anbraten. Man muss geduldig warten, bevor die Bratlinge gewendet werden, damit sie nicht zerfallen. Nach ca. 5 Minuten können die Küchle dann vorsichtig gewendet und von der anderen Seite ebenfalls knusprig gebraten werden.

Als Beilage serviere ich Kartoffelbrei und frisches gedünstetes Marktgemüse.