

# Grünkernlaibchen

Dauer: Mittel    Kategorie: Vegetarisch    Saison: Ganzjährig    Für: 4 Personen



© Conny Hörl

**Verfasst von:** Conny Hörl

## Zutaten

1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
	Rapsöl
150 ML	Gemüsesuppe
50 G	geschrotete Grünkerner
1	Lorbeerblatt
1 EL	Majoran
1	Zucchini
2	Karotten
2	Frühlingszwiebeln
1 EL	Haferflocken
1	Ei
	Salz
	Pfeffer

## Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in etwas Öl glasig andünsten.
2. Gemüsesuppe, Grünkernschrot, Lorbeerblatt sowie Majoran aufkochen lassen.
3. Danach bei kleiner Flamme 30 min quellen lassen.
4. In dieser Zeit die Frühlingszwiebeln klein hacken, Karotten und Zucchini raspeln und in etwas Rapsöl anbraten.
5. Nach der Quellzeit das Lorbeerblatt entfernen und den Grünkernbrei mit dem Gemüse, einem Ei und den Haferflocken vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Aus der Masse kleine Laibchen formen.
7. Im Backofen bei 180° C goldbraun backen.

TIPP: Zu den Laibchen passt ein Sauerrahmdip ganz wunderbar.