

## Grünkernbratling



### Grünkernklöße

400 ml  
50 g  
200 g

3  
ca. 60 g  
1 ½ l

Wasser mit  
Butter aufkochen. Die Herdplatte abschalten.  
Grünkernbratlingsmischung unter Rühren dazu geben.  
10 Minuten auf der Platte stehen lassen, dabei öfters umrühren.  
Abkühlen lassen.  
Eier und  
Semmelbrösel untermengen. Mit einem Löffel, der vorher in in Brühe  
getaucht wurde, Klöße abstechen und in  
leicht kochende Brühe legen. Ca. 12 Minuten ziehen lassen.

Die Grünkernklöße schmecken gut als Suppeneinlage oder als Hauptgericht zusammen mit  
Tomaten- und Käsesoße.

### Grünkernbraten

500 ml  
50 g  
200 g  
  
3  
  
100 g

Wasser mit  
Butter aufkochen. Die Herdplatte abschalten.  
Grünkernbratlingsmischung unter Rühren dazu geben.  
10 Minuten auf der Platte stehen lassen, dabei öfters umrühren.  
Abkühlen lassen. In der Zwischenzeit  
Eier trennen. Eischnee steif schlagen.  
Die Eigelbe und  
Gewürfelte oder geriebener Käse unter die Grünkernmasse heben.  
Anschließend den Eischnee unterheben. Die Bratenmasse in eine  
Gefettete Auflaufform füllen und ca. 50 Minuten bei 200 Grad backen.