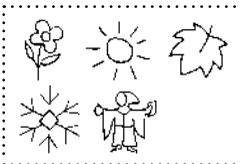


GRÜNKERN PFLANZERL

für deinen Burger

Du brauchst für
6 bis 8 Portionen

- 100 g rohen Grünkern
- 100 g trockenes Brot
- 50 ~~ml~~ ml Hafer- oder
Dinkelmilch
- 160 g Karotten
- 120 g Zucchini (oder an-
deres saisonales Gemüse)
- 1 EL frisch gehackte
Petersilie
- 2 kleine Zwiebeln
- etwas Öl
- 3 Eier
- 50 g frisch geriebenen
milden Käse
- 1 TL Salz, flach gehäuft
- etwas Pfeffer



1. Grünkern im Topf mit Wasser
ca. 25-30 Minuten köcheln lassen.
2. Trockenes Brot in der Milch einweichen.
3. Karotten und Zucchini waschen, fein raspeln.
4. Petersilie waschen, fein hacken.
5. Zwiebeln fein hacken und mit etwas Öl in
einer Pfanne kurz anschwitzen.
6. Backofen auf ca. 180 Grad vorheizen.
Alle Zutaten in einer Schüssel gut verkneten.
Die Masse zu kleinen Talern formen.
7. Taler auf ein Backblech mit Backpapier legen
und ca. 30 Minuten goldbraun backen.