

## Grünkernbratlinge

250 g Grünkern mittelfein geschrotet

2 Lorbeerblätter

1 kleine Zwiebel

Gut  $\frac{1}{2}$  Liter Wasser

1 TL Frugola oder Gemüsebrühe

1 Dose Tartex/vegetarische Paste

1-2 Eier (meist reicht eins)

etwas Pfeffer

1 TL Paprika

2-3 TL Majoran

Knoblauchzehe nach Belieben

## Zubereitung

Den mittelfein geschroteten Grünkern mit Lorbeerblättern, kleingeschnittener Zwiebel, Salz und Gemüsebrühe im Wasser aufsetzen und mit viel bis ständigem Rühren aufkochen und dann auf kleinster Stufe ca. 20 Min ausquellen lassen. Etwas abkühlen lassen und dann Tartex, die Eier sowie sämtliche Gewürze einarbeiten. Gut abschmecken und kleine Bratlinge/Frikadellen formen, diese in der Pfanne in Fett braten.

## Variante im Backofen:

Bratlinge in Semmelbrösel wälzen und in Fett braten, anschließend auf ein Backblech legen. Jeden Bratling mit einer Scheibe Ananas und einer Scheibe Käse belegen, dann im Ofen bei 200 ° 15 min lang den Käse schmelzen lassen (oder unter dem Grill)