

Prinz-Eugen-Straße 2  
77654 Offenburg

Ernaehrungszentrum@ortenauekreis.de  
www.EZ-Ortenau.de

## Grünkern - Küchle

Zutaten:	Zubereitung:
1 EL Öl 1 Zwiebel	Schälen, fein würfeln, in einem Topf glasig dünsten.
250 g Grünkerngrieß	Zugeben, leicht anrösten.
600 ml Gemüsebrühe	Angießen, aufkochen, <b>5 - 10 Minuten</b> auf kleinster Stufe quellen lassen, vom Herd nehmen, leicht abkühlen lassen.
2 Lauchzwiebeln 3 Zweige Petersilie 2 Eier 2-3 EL Paniermehl 50 g geriebener Käse	Waschen, putzen, in feine Ringe schneiden. Waschen, fein hacken.  Mit der Grünkernmasse verrühren.
Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Majoran	Grünkernmasse würzen.
Mit einem Löffel oder Eisportionierer kleine Kugeln aus dem Teig abstechen, zu Küchle formen.	
1 EL Öl	In einer Pfanne erhitzen, die Küchle darin goldbraun braten.
Diese Küchle können wie „Fleischküchle“ verwendet werden und schmecken auch als Hamburger sehr gut!	

