

## Grünkernbratling

Für 10 Personen:

153 g pro Portion - 1,53 kg Gesamtmenge

Anzahl	Zutat	Menge
3,3 Esslöffel	Grünkern roh	200 g
3,6 Gläser	Trinkwasser	720 g
5,0 Esslöffel	Grünkern Schrot	100 g
0,66	Karotte (Mohrrübe, Möhre) tiefgefroren	100 g
0,66	Knollensellerie tiefgefroren	100 g
0,66	Zuckermais tiefgefroren	100 g
3,3 Portionen	Käse 20 - 40 % Fett i.Tr.	100 g
2,8	Uniklar	28 g
0,41 Esslöffel	Haferflocken	25 g
1	Guarkernmehl	10 g
5,0	Teelöffel Küchenkräuter	5 g
0,40	Combi Phase	40 g

### So einfach geht's:

1. Grünkern in der Gemüsebrühe für ca. 20 Minuten kochen. Anschließend den Grünkern im Topf mit der Restflüssigkeit auskühlen lassen und mit dem Grünkernmehl vermischen.
2. Das Gemüse würfeln und kurz blanchieren.
3. Grünkern und das Gemüse vermischen.
4. Haferflocken, Käse gerieben, gehackte Kräuter und Guarkernmehl dazugeben.
5. Die Masse abschmecken - mit Salz, Pfeffer Muskat.
6. Aus der Masse Frikadellen formen und in der Pfanne mit Rapsöl braten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 153 g:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin B1 (Thiamin)	Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Eisen
174 kcal	5,74 g	23,2 g	7,07 g	137 µg	2,55 mg	97,8 mg	1,54 mg

Ballaststoffe	Cholesterin	n-3 Fettsäuren	n-6 Fettsäuren
4,37 g	3,63 mg	153 mg	1,69 g