



Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten für 4 Portionen:

- 150 g geschrotete Grünkerner
- 350 ml Gemüsesuppe
- 1 Stk. gelbe Zwiebel
- 2 EL frische Kräuter
- 1 Stk. Ei
- 2 TL Sonnenblumenkerne
- 2 Stk. Knoblauchzehen
- Kräutersalz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Mehl
- Öl
- 12 Stk. Vollkornweckerl
- 0,5 Stk. Gurken
- 12 Stk. Salatblätter
- 4 Stk. Paradeiser
- 3 EL Ketchup
- 6 EL Joghurt
- Kräutersalz

Mein persönlicher Tipp

Grünkern kann durch Roggen, Dinkel, Weizen etc. ersetzt werden und mit Käse oder Gemüse verfeinert werden!
Wer die Laibchen gerne fettärmer möchte backt sie im Rohr!

Alexandra Schernberger-Mayr

Seminarbäuerin im Bezirk Gmunden

Quellen:

- Landwirtschaftskammer
Oberösterreich: *Jausenhits für Schule, Freizeit und Beruf*

Mc Greenburger

Zubereitung

- Gemüsefond zum Kochen bringen, das grob geschrotete Getreide zugeben und unter Rühren langsam zu einem dicklichen Brei kochen.
- Vom Herd nehmen und 10 – 15 Minuten zugedeckt ausquellen lassen.
- Zwiebel fein hacken und in etwas Fett leicht anrösten.
- Die Zwiebel mit Kräutern, Ei, Gewürzen und Sonnenblumenkernen unter den Getreidebrei rühren und pikant abschmecken.
- Aus der Getreidemasse kleine Laibchen formen, in etwas Mehl wenden und in heißem Fett beidseitig braten.
- Joghurt und Ketchup verrühren.
- Vollkornweckerl aufschneiden (evtl. etwas bähen) und in folgender Reihenfolge belegen:
- Zuerst ein Salatblatt, 2 – 3 Gurkenscheiben, Grünkernlaibchen, 1 EL Ketchup-Joghurtsauce, 1 – 2 Tomatenscheiben und zum Schluss mit der zweiten Weckerlhälfte zudecken.