



Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten für 4 Portionen:

150 g geschrotete Grünkerne

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

Mc Greenburger



Foto: Evelyn Puchner - Nicht zur freien Verwendung

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 bähnen) 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.

Quellen:



Eine Initiative des
AGRAR.PROJEKT.VEREIN

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium
Nachhaltigkeit und
Tourismus

LE 14-20
Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer
Landwirtschafts- und
Ländlicher Raum:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete

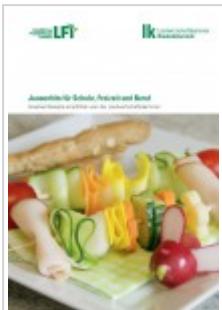


Regionale Rezepte



von Bäuerinnen empfohlen

traditionell & saisonal



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



Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium
Nachhaltigkeit und
Tourismus

LE 14-20
Entwicklung für den ländlichen Raum



lk
Bäuerinnen
Österreich

Eine Initiative des
AGRAR.PROJEKT.VEREIN