

#### 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 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.

#### Quellen:



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

