

A CONTRACTOR		
		Par .
	-11	3/5
T	© Conny F	lörl

Dauer: Mittel
Kategorie: Vegetarisch
Saison: Ganzjährig
Für: 4 Personen
Verfasst von: Conny Hörl

Zutaten

1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
	Rapsöl
150 ML	Gemüsesuppe
50 G	geschrotete Grünkerne
1	Lorbeerblatt
1 EL	Majoran
1	Zucchini

2	Karotten
2	Frühlingszwiebeln
1 EL	Haferflocken
1	Ei
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

- 1. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in etwas Öl glasig andünsten.
- 2. Gemüsesuppe, Grünkernschrot, Lorbeerblatt sowie Majoran aufkochen lassen.
- 3. Danach bei kleiner Flamme 30 min quellen lassen.
- **4.** In dieser Zeit die Frühlingszwiebeln klein hacken, Karotten und Zucchini raspeln und in etwas Rapsöl anbraten.
- 5. Nach der Quellzeit das Lorbeerblatt entfernen und den Grünkernbrei mit dem Gemüse, einem Ei und den Haferflocken vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 6. Aus der Masse kleine Laibchen formen.
- 7. Im Backofen bei 180° C goldbraun backen.

TIPP: Zu den Laibchen passt ein Sauerrahmdip ganz wunderbar.