

## Uschis



## Grünkernlaibchen für 18-20 Laibchen

Zutaten: 2 Tassen ( ca. 250 g ) Grünkern  
1 mittlere Zwiebel  
Kräutersalz  
Majoran, Oregano, Thymian....  
70 g geriebenen Käse  
1 Ei  
(ev. Karotten, Zucchini.... dazu reiben)

Zubereitung: Den Grünkern in der Gemüsebrühe kochen (ca. 3/4 Std.) u. pürieren.  
Zwiebel in Öl anschwitzen, die Kräuter dazu, sowie den geriebenen Käse  
u. das Ei mit der Grünkernmasse mischen.  
In Brösel wenden u. in der beschichteten Pfanne in wenig Öl backen.  
Ergibt ca. 18-20 Laibchen, die auch kalt gut schmecken.

Dazu Bratkartoffel od. Reis u. grünen Salat.