

## Grünbratlinge mit Zucchini

### Zutaten für 12 Stück

150g Grünkern (in ganzen Körnern für den Thermomix© oder geschrotet; gibt's im Bioladen)  
1 Zucchini  
2 Knoblauchzehen  
1 Zwiebel  
15 g Öl  
450 g Wasser  
1 Würfel Gemüsebrühe  
70 g Haferflocken  
2 Eier  
1 TL Salz  
¼ TL Paprika süß  
2 Priesen Pfeffer  
Öl zum anbraten

### Zubereitung im Thermomix©

1. Grünkern in den Mixtopf geben und 10 Sek./Stufe 8 schroten und umfüllen
2. Zwiebel halbiert, Knoblauch und Zucchini ins Stücke in den Mixtopf geben und 5 Sek. /Stufe 5 zerkleinern
3. Öl zugeben und 2 Min. 30 Sek./Varoma/Stufe 1 andünsten
4. Wasser, Gemüsebrühe, Grünkernschrot zugeben und zuerst 5 Min./Varoma/Stufe 1 aufkochen und dann 12 Min./90 °C/Stufe 1 garen.
5. Haferflocken, Gewürze und Eier zugeben und 10 Sek./Stufe 4 verrühren.
6. Abkühlen lassen.
7. Dann entweder mit einem nassen Esslöffel vom Teig abstechen und in die Pfanne geben und da glattdrücken oder mit nassen Händen kleine Küchle formen und in die Pfanne geben. Wer es ganz schön möchte, der füllt mit dem Esslöffel kleine runde Förmchen (z.B. Plätzchen Ausstecher) und nimmt die Küchle dann vorsichtig mit dem Pfannenwender auf und lässt sie in die Pfanne gleiten.
8. Die Küchle dann bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. von jeder Seite anbraten.

Dazu schmeckt entweder Tomatensauce oder eine frische Joghurtsauce und Salat.

Guten Appetit!

### Nährstoffe pro Stück

106kcal, Eiweiß 4 g, KH 21 g, Ballaststoffe 2 g, Fett 5 g

Eure Heidi

## Grünbratlinge mit Zucchini

### Zutaten für 12 Stück

150g Grünkern (in ganzen Körnern für den Thermomix© oder geschrotet; gibt's im Bioladen)  
1 Zucchini  
2 Knoblauchzehen  
1 Zwiebel  
15 g Öl  
450 g Wasser  
1 Würfel Gemüsebrühe  
70 g Haferflocken  
2 Eier  
1 TL Salz  
¼ TL Paprika süß  
2 Priesen Pfeffer  
Öl zum anbraten

### Zubereitung ohne Thermomix©

1. Zwiebel und Knoblauch in kleine Würfel schneiden. , Zucchini mit einer Küchenreibe in feine Stifte reiben.
2. In einem Topf mit dem Öl andünsten.
3. Wasser, Gemüsebrühe und Grünkernschrot zugeben aufkochen lassen.
4. Dann die Hitze reduzieren und ca. 12 Min. leise köcheln lassen.
5. Haferflocken, Gewürze und Eier unterrühren.
6. Abkühlen lassen.
7. Dann entweder mit einem nassen Esslöffel vom Teig abstechen und in die Pfanne geben und da glattdrücken oder mit nassen Händen kleine Küchle formen und in die Pfanne geben. Wer es ganz schön möchte, der füllt mit dem Esslöffel kleine runde Förmchen (z.B. Plätzchen Ausstecher) und nimmt die Küchle dann vorsichtig mit dem Pfannenwender auf und lässt sie in die Pfanne gleiten.
8. Die Küchle dann bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. von jeder Seite anbraten.

Dazu schmeckt entweder Tomatensauce oder eine frische Joghurtsauce und Salat.

Guten Appetit!

### Nährstoffe pro Stück

106kcal, Eiweiß 4 g , KH 21 g, Ballaststoffe 2 g, Fett 5 g

Eure Heidi

[www.simplybalance.de](http://www.simplybalance.de)

