

## Grünkernbällchen

Kategorie: vegetarisch  
Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde  
Anzahl Portionen: 3 - 4

### Zutaten:

120 g Grünkernschrot (nicht zu grob geschrotet)  
¼ l Gemüsebrühe  
1 Ei  
50 g geriebener Käse (je nach Wunsch, z.B. Gouda oder Edamer)  
1 Zwiebel  
Petersilie (oder Kräuter nach freier Wahl)  
6 EL Semmelbrösel  
50 g gehackte Haselnüsse (nicht unbedingt erforderlich)  
1 TL Senf

### Zubereitung:

Den Grünkern schroten und die Gemüsebrühe heiß darüber geben. Mindestens 20 - 30 Minuten ausquellen lassen. In die ausgekühlte Masse das Ei, den geriebenen Käse, Zwiebeln und Kräuter und die Semmelbrösel geben und gut mischen. Nach Geschmack auch die gehackten Nüsse untermischen und eventuell mit Senf würzen. In heißem Fett ausbraten.