



## Elkes Grünkernfrikadellen

Elke geht zu Budnikowsky und mahlt dort den Grünkern auf Stufe 3,5.

Für vier Personen nimmt sie

100g Grünkernmehl

3/8 Liter Gemüsebrühe

1 Zwiebel

Öl zum Braten

100 g geriebener Wilmersburger, veganer Käse

1 gehackte Knoblauchzehe

Oregano, Majoran nach Geschmack

evtl. 1 TL geröstetes Sojamehl von Bauck mit etwas Wasser angerührt

Paniermehl

Grünkernmehl in die kochende Gemüsebrühe einrühren, kurz aufwallen und anschließend 10 min quellen lassen.

Zwiebeln fein würfeln, hellbraun braten und in die Grünkernmischung geben. Wenn diese etwas abgekühlt ist, den geriebenen veganen Käse, Knoblauch und Gewürze hinzufügen, evtl. etwas Sojamehl.

Kleine Frikadellen formen und in Paniermehl wenden.

In der Pfanne mit Bratöl hellbraun backen.

Gundi und Elke haben mit Grünkernfrikadellen köstliche Hamburger fürs Stadtfest zubereitet. Brötchen, Ketchup, saure Gurkenscheiben, Tomaten, Salat,... oberlecker!!!