

## Grünkern-Bratling (Grundrezept)

Grünkern Bratlinge haben oft Vollwert Muttis gemacht. Und Kinder fanden sie oft fies. Ich kenne viele Leute, die erstmal mit „bäh“ auf das Thema Grünkern reagieren. Schade. Meine Grünkern Erfahrungen sind durchweg positiv. Ich bin ja mit 16 Jahren Vegetarier geworden und habe mir damals (1984!!) ein vegetarisches Kochbuch gekauft. Das habe ich heute noch. Witzig, das alte kleine farblose Ding mit den heutigen hochglanz-Fotos-toll Büchern zu vergleichen. Lange Redekurzer Sinn: eines der ersten Dinge, die ich gemacht habe, waren die Grünkern-Bratlinge. Und meine komplette Fleisch-esser Familie fand die Dinger sofort total lecker. Mein Bruder wünscht sich das heute noch manchmal von mir.

Grünkern ist unreif geernteter Dinkel, der geräuchert und getrocknet wird. Das Korn ist also sehr aromatisch mit gutem Eigengeschmack. Klassisch wurde er als Suppeneinlage verwendet. Ist auch lekker. Auf Grund des guten Eigengeschmacks hat ihn aber eben auch die vegetarische Gemeinde für sich entdeckt. Wie immer ist das Geheimnis, gut zu würzen und die richtige Balance zwischen „feucht“ und „trocken“ hinzubekommen.

### Zutaten (etwa 3 Portionen)

400 ml Gemüsebrühe  
150 g Grünkernschrot  
1 – 2 EL Sojamehl  
Semmelbrösel

1. Grünkern in der Brühe einkochen. Dabei ständig rühren! Je dicker die Masse wird, umso grösser ist die Gefahr, dass es anbrennt. Also gut und kräftig rühren. Ziel ist eine dicke Breimasse.
2. Abkühlen lassen und dann Sojamehl (klebt) und Semmelbrösel (dickt weiter an) zufügen. Ziel ist eine geschmeidige, gut zusammenhaltenden, nicht zu nasse Masse.
3. Nach Geschmack würzen.

Das ist ein Grundrezept! Der Ausgestaltung sind jetzt keinerlei Grenzen gesetzt. Ich starte zum Beispiel meisten mit Zwiebeln, die ich in Öl anbräte und dann Brühe und Schrot dazu und einkochen. Würzen kann man (neben Salz und Pfeffer) mit allem, was einem so einfällt.

Typisch „deutsch“: Petersilie klein gehackt dazu

Türkisch: Knoblauch und Kreuzkümmel dazu

Asiatisch: Sojasosse, gehackter Koriander, Koriandersaat und Chilis

Das kann man endlos so weiter machen.

Zu Partys forme ich die Masse gerne zu Bällchen und brate sie aus. Beliebtes Fingerfood. Ist aber auch als „Frikadelle“ aus der Pfanne oder vor Grill lekker. Als Variante für den Grill kann man die Masse auch um Holz-Spiesse formen und so eine Art „Shish-Kebab“ machen.