

Grünkernpuffer mit Leinöl - Frühlings Dip

- **Portionen:** 3-4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '3-4', 'yield' : " } });
```

Die sind schnell verputzt, vegetarisch, knusprig, lecker

Zutaten

- Für die Grünkernpuffer:
 - 125 g Grünkernschrot aus dem Reformhaus
 - 250 ml Gemüsebrühe
 - 150 g fettarmer Joghurt
 - 1 Tl Honig
 - 1 Tl Zitronensaft
 - 1/2 Beet frische Kresse
 - 150 g Möhren, geraspelt
 - 3 Frühlingszwiebeln, in dünnen Ringen
 - 2 Tl mittelscharfer Senf
 - 1-2 El Semmelbrösel
 - 2 ganze Eier
 - 6 El Pflanzenöl
 - Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Für den Leinöl - Frühlings Dip:
 - 350 g Bio - Quark
 - 100 g Schmand
 - 4 El Leinöl
 - 1 Schalotte, fein gewürfelt
 - 3 El Schnittlauch, gehackt
 - 5 - 6 große Radieschen, klein gewürfelt
 - 1 Tl Zitronensaft und etwas Abrieb
 - Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Prise Zucker

Zubereitungsart

Schritt1

Den Grünkernschrot in die kochende Gemüsebrühe geben, ca. 5 min. leise kochen lassen.

zurückziehen und abgedeckt 20 min. quellen, abkühlen lassen.

Schritt2

Mit dem Stabmixer die Kresse, Zitronensaft, Honig, Senf und Joghurt pürieren, zu den Grünkern geben.

Schritt3

Die geraspelten Möhren, Frühlingszwiebel Ringe, Semmelbrösel und Eier verrühren, salzen, pfeffern.

Schritt4

In einer beschichteten Stielpfanne das Pflanzenöl erhitzen Esslöffelweise die beliebig großen Portionen hinein geben, flach drücken. Von jeder Seite ca. 3 min. goldgelb backen und auf Küchekrepp ablaufen lassen.

Schritt5

Der Leinöl - Frühlings Dip:

Schritt6

Den Bio - Quark, Schmand und das Leinöl miteinander aufrühren, herzhaft mit Salz, Pfeffer aus der Mühle und 1 Prise Zucker abschmecken.

Schritt7

Die Kräuter und Radieschen Würfel unter heben, vor dem Servieren noch etwas Leinöl darüber geben.

Schritt8

Anrichtevorschlag:

Schritt9

Heiß und knusprig mit Leinöl - Frühlings Dip zu Tisch geben, ev. noch mit einem frischen Salat ergänzen.

Schritt10

Tags: Hauptgericht, Leinöl - Frühlings Dip

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/gruenkernpuffer-mit-leinoel-fruehlings-dip/>