



Mediterrane Grünkern - Frikadellen, Chili - Tomaten - Kräuterdipp

- **Küche:** Mediterran
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Herzhaft, knusprig, schmackig, vegetarische Küche für jeden Tag

Zutaten

- Für die Grünkern - Frikadellen:
- 200 g Grünkernschrot
- 450 ml Gemüsebrühe
- 450 ml Gemüsebrühe
- 2 El Semmelbrösel
- 1 ganzes Ei
- 40 g getrocknete ital. Tomaten in Olivenöl, in kleinen Würfeln
- 1 El gehackter Rosmarin
- 1 kleines Bund Schnittlauch, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 6 El geriebener Parmesan
- 1 El Butterschmalz
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Für den Chili -Tomaten - Kräuterdipp:
- 3 vollreife Fleischtomaten
- 1 fein geschnittene Knoblauchzehe
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 1 Tl Kapern, gehackt
- 1/2 Chilischote, fein geschnitten
- 3 El gehackte Petersilie
- 3 El Schnittlauch
- 1 El gehackten Thymian
- 1 Tl gehackten Rosmarin
- 3 El heller Balsamico
- 100 ml guter Tomatensaft
- Knoblauchsatz, etwas Zucker und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 3 - 4 El Olivenöl

Zubereitungsart

Schritt1

Die Grünkern - Frikadellen:

Schritt2

Den Grünkernschrot in die kochende Gemüsebrühe mit den Rosmarinzweigen einlaufen lassen, bei kleiner Hitze 15-20 min. leise garen.

Schritt3

Danach auf einem Küchensieb abgießen, etwas abkühlen lassen.

Schritt4

Die Semmelbrösel, das Ei, geriebenen Parmesan verrühren, Tomatenwürfel und Schnittlauch unter heben, salzen, pfeffern, Knoblauch dazu geben.

Schritt5

Mit feuchten Händen beliebig große Frikadellen formen und in heißem Butterschmalz ca. 3 min. knusprig heraus braten.

Schritt6

Im 100 ° C heißen Backofen nachziehen lassen.

Schritt7

Der Chili -Tomaten - Kräuterdipp:

Schritt8

Die Zwiebeln mit den Knoblauch und dem Chili in etwas Öl glasig angehen lassen und die Tomatenwürfel und die Kapern dazu geben. 1 - 2 min. zusammen schmoren und mit dem Tomatensaft und Balsamico aufgießen.

Schritt9

Salzen, pfeffern und etwas Zucker dazu geben; weitere 2 min. köcheln lassen.

Schritt10

Zurückziehen und die gehackte Petersilie, Thymian, Rosmarin und Schnittlauch unterheben und mit dem Olivenöl vollenden, gut gekühlt verwenden

Tags: für jeden tag, Hauptgericht, preiswert **Zutaten:**Tomaten

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/mediterrane-gruenkern-frikadellen-chili-tomaten->

kraeuterdipp/