

GRÜNE PFLANZL

100 g Grünkern (grob geschrotet)

100 g Wildgemüse (Brennnessel, Giersch, Knoblauchsrauke ...)

1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen

1 Ei, Salz, Pfeffer, Paniermehl

Grünkern in $\frac{1}{4}$ Liter Gemüsebrühe 10 Min köcheln und danach noch etwas nachquellen lassen. Wildgemüse, Zwiebel und Knoblauch fein hacken und mit dem Ei und den Gewürzen unter den Grünkern mischen. Wenn nötig noch etwas Paniermehl zugeben, bis sich mit feuchten Händen Pflanzl formen lassen.

In der Pfanne goldgelb braten.

