Vegetarischer Grünkernbraten

Zutaten

- 150 g Möhren
- 50 g Zwiebeln
- 150 g Lauch
- 1 EL THOMY Reines Rapsöl
- 200 g Grünkern, grob geschrotet
- 400 ml Wasser
- 2 TL MAGGI Gemüse Brühe
- 2 Ei(er)
- 50 g Haselnusskerne, gemahlen
- 30 g Semmelbrösel
- 75 g Emmentaler, gerieben
- 1 TL Thymian, getrocknet

Zubereitung

1. Möhren putzen, waschen, schälen und grob raspeln. Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen und in sehr feine Ringe schneiden.

2. In einem Topf THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen und den Grünkern darin andünsten. Das Gemüse zum Grünkern geben und kurz mitdünsten.

3. Wasser zugießen. Maggi Gemüse Brühe darin auflösen und zum Kochen bringen. Zugedeckt auf der ausgeschalteten Kochstelle ca. 15 Min. ausquellen lassen. Grünkernmasse anschließend abkühlen lassen.

4. Backofen auf 175°C vorheizen.

5. In einer Schüssel Ei(er), Haselnusskerne, Semmelbrösel, Emmentaler und Thymian mit der Grünkernmasse mischen. Den Teig in eine gefettete Kastenform geben und im Backofen ca. 45 Min. backen. Dazu passt grünes Gemüse und eine Tomatensauce.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	29 g
Energie	293 kcal
Fett	14 g
Protein	13 g

86 Minuten

6 Portionen

MAGGI KOCHSTUDIO 60523 Frankfurt am Main >> Telefon (069) 66 71 - 28 41 >> facebook.com/MaggiKochstudio >> www.maggi.de