

# 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/>