



# 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/