

Krautschnitzel

Zutaten für 4 Portionen:

100 g Grünkernschrot – 1 EL Butter – 300 ml Gemüsebrühe – Salz – 500 g Weißkohl – 400 g Champignons – 2 Zwiebeln – 3 EL Sonnenblumenöl – Pfeffer – 1 Ei – Butterschmalz

Zubereitung:

- Grünkernschrot mit Butter und Gemüsebrühe aufkochen, dann bei mittlerer Hitze unter Rühren 3 Minuten kochen lassen. Mit Salz würzen, vom Herd nehmen und im Topf erkalten lassen
- Weißkohl entstrunken und in grobe Stücke schneiden, Champignons putzen, Zwiebeln schälen und vierteln. Alle Gemüse in der Küchenmaschine grob häckseln
- Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin unter Rühren garen bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Weitere 5 Minuten bei milder Hitze braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und erkalten lassen
- Gemüse und Schrot mischen, Ei unterrühren und die Masse kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Kleine Puffer formen. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und die Puffer darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten braten

- Dazu passt ein Salat der Saison

Wir wünschen guten Appetit!

