

Unkraut-Pflanzerl

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 125 g Wildgemüse (Brennnessel, Giersch, wenig Gundermann, Bärenklau)
- 1 EL Öl
- 125 g Grünkern
- 1 TL gekörnte Gemüsebrühe
- 3/8 l Wasser oder Blanchierbrühe
- 1 großes Ei
- 3 EL Hefeflocken
- 2 Knoblauchzehen
- Kräutersalz
- etwas Zitronensaft
- Semmelbrösel
- 1 gehäufter EL geriebener Käse



Zubereitung:

- Grünkern grob schroten
- klein geschnittene Zwiebel in Öl andünsten
- Grünkern etwas mitrösten
- Wasser aufgießen
- Gemüsebrühe zugeben und einige Minuten bei kleiner Hitze kochen
- anschließend zugedeckt 10 Min ziehen lassen, kalt stellen
- Die Wildkräuter entstielen, gründlich waschen und fein schneiden
- Das Ei, die gepressten Knoblauchzehen und die Wildkräuter zu dem ausgekühlten Grünkern geben und mit den übrigen Gewürzen abschmecken
- Wenn der Teig zu weich ist, um Pflanzerl zu formen, 1-2 EL Semmelbrösel untermischen.
- Pflanzerl in der gewünschten Größe formen
- in mit Käse gemischten Semmelbröseln wenden und
- in heißem Öl auf beiden Seiten goldbraun backen.