

Grünkern - Gemüselaiachen

Stärkt das Qi von Leber und Galle

(Vegetarisch, laktosefrei, fruktosearm, histaminarm)

Zutaten *(für ca 16 Laibchen)*

- 800 g geputztes Gemüse (Karotten, Zucchini, Kürbis, Sellerie, Brokkoli, Paprika, Kraut, Melanzani oder was grad vorrätig ist)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stange Lauch
- Olivenöl zum Anbraten
- 300 ml Gemüsebrühe
- 125 g grob geschroteten Grünkern
- Saft aus einer halben Zitrone
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel, 1 Messerspitze Paprika, $\frac{1}{2}$ TL Kurkuma, $\frac{1}{2}$ TL Majoran, 1 Kaffeelöffel Salz, Pfeffer (3-4 Umdrehungen aus der Mühle)
- 3 Eier

Zubereitung

1. Gemüse waschen, putzen, fein raspeln oder schnippeln
2. Lauch waschen und feinringelig schneiden
3. Knoblauchzehe schälen und fein hacken
4. Gemüsebrühe (W) mit Suppenwürfel oder -würze kochen und den grob geschroteten Grünkern (H) einrühren. Ca 5. Minuten köcheln und anschließend zugedeckt 30 Minuten quellen lassen
5. In einer großen Pfanne oder einem großen Topf Butter schmelzen (Erde), Lauch (M) darin goldig anschwitzen (Metall), Gemüse dazugeben (Erde) 1 Minute durchrösten, Knoblauch dazugeben (M) weiterbraten und würzen mit Kreuzkümmel (M) und Pfeffer (M), anschließend salzen (W).
6. Zitronensaft (H) hinzufügen und Kurkuma und Paprika (F)
7. Insgesamt max 10 Minuten braten und dann auskühlen lassen und dann die Grünkernmasse unterrühren
8. Backrohr auf 180° C aufheizen
9. Eier (Erde) aufschlagen und unter die abgekühlte Masse heben und eventuell mit Salz und Pfeffer nachwürzen.
10. Backblech mit Backpapier auslegen und mit Öl einpinseln.
11. Mit feuchten Händen Laibchen formen und auf das Backblech legen (es sollten sich 16 Stück ausgehen)
12. Ca. 45 Minuten backen, bis sie außen leicht angebräunt sind.

Dazu passt ein Dip aus Joghurt und Sauerrahm, Avocado (alternativ Schnittlauch) , der mit Salz und Zitronensaft gewürzt ist (Laktosefreies Joghurt verwenden)