

Grünkern-Sticks mit Gemüsereis



Zutaten (für 2 Personen)

1,5 Tassen Wasser für den Grünkern	1 große Zwiebel
1 TL Steinsalz	2 EL Leinsamen geschrotet
1 TL Majoran	Olivenöl zum Braten
Kräftige Prise Chili	1 Tasse Langkornreis
1 TL Curry	1,5 Tassen Wasser
1 Tasse Grünkern, geschrotet (ca. 200 g)	200 g Mais im Glas oder Dose
1 Tasse Wasser für die Haferflocken	200 g Broccoli
3-4 EL Olivenöl	1 Stange Lauch
1 TL Grillgewürzsalz	1 TL Steinsalz
200 g Haferflocken	2-3 EL Raps- oder Olivenöl zum Braten



Zubereitung

1. Das Wasser für den Grünkern mit allen Gewürzen (Steinsalz, Majoran, Chili, Curry) zum Kochen bringen und mit einem Schneebesen den Grünkern einrühren. Topf vom Herd nehmen und ausquellen lassen.
2. Das Wasser für die Haferflocken in einem anderen Topf mit dem Olivenöl und Grillgewürzsalz aufkochen, die Haferflocken dazu geben, 1 Min. köcheln und dann zugedeckt ca. 10 Min. quellen lassen.
3. Inzwischen das Wasser für den Reis zum Kochen bringen, den Reis einstreuen und zugedeckt in ca. 15 Minuten ohne Umrühren bei kleinster Hitze köcheln.
4. Den Broccoli in kleine Röschen teilen, den Lauch in Ringe schneiden (ein wenig Grün vom Lauch für die Deko weglegen) und beides in einer Pfanne mit wenig Öl anbraten, dabei salzen.
5. Den Reis nach der Kochzeit vom Herd nehmen und das Gemüse untermischen, zugedeckt ziehen lassen.
6. Nun die beiden Massen für die Sticks, die Haferflocken und den Grünkern, zusammen mischen. Eine gehackte Zwiebel und den getrockneten Leinsamen untermengen, das geht am besten mit den Händen oder in einer kräftigen Küchenmaschine. Die Masse gut abschmecken und mit feuchten Händen längliche Sticks formen.
7. In einer beschichteten Pfanne mit Olivenöl die Sticks knusprig herausbraten.

Vor dem Servieren den Reis in ein Förmchen – am besten aus Glas - oder in einen großen Suppenshöpfer pressen und auf einen Teller stürzen. Die Grünkernsticks daneben mit dem Lauch-Grün bestreuen und genießen.



Veggi Mäggis Tipps

Dieses Rezept eignet sich prima dazu, vom Vortag übrig gebliebene Erdäpfel zu einem köstlichen Gericht zu veredeln.

Bei klassischen Erdäpfel-Puffern werden rohe Erdäpfel gerieben, wenn die dann mit Salz und Gewürzen in Berührung kommen, „wassern“ sie extrem aus und brauchen noch mehr Mehl zum Binden – das kann hier bei gekochten Erdäpfeln nicht passieren.

Sollten die ersten Puffer zu weich werden, kann noch mit Mais- oder Kichererbsenmehl nachgeholfen werden, dann aber ev. auch noch etwas nachsalzen.