

## INSPIRATIONEN FÜR EINE GUTE KÜCHE



### Grünkern-Minibraten, vielseitig verwendbar

#### Zutaten:

300 g	Grünkernschrot
1 TL	Currypulver
600 ml	Gemüsebrühe
3 EL	geschrotete Leinsamen
60 g	Mandeln, gehackt
1 EL	Sojasoße
200 g	Zwiebeln, fein gehackt
2 EL	Olivenöl
½	Bund Petersilie, Blätter fein gehackt
2 TL	Agaven- oder Birnendicksaft
1 EL	mittelscharfer Senf
3	Eier
100 g	geriebener Käse
	Salz, Pfeffer
6 EL	Aprikosenmarmelade
20 g	zerlassene Butter

#### Zubereitung:

- Grünkernschrot und Curry in einer tiefen Pfanne unter Rühren (ohne Fett) etliche Minuten rösten, bis der Schrot fein duftet. Mit Gemüsebrühe ablöschen und auf der abgeschalteten Herdplatte ziehen lassen, bis die ganze Flüssigkeit verdampft ist. Masse in eine Rührschüssel geben und etwas abkühlen lassen.
- Mandeln in einer kleinen Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften, vom Herd nehmen, die Sojasoße zugeben und rühren, bis die Flüssigkeit verdampft ist.
- Zwiebeln in Olivenöl andünsten, bis sie fast gar sind. Petersilie zugeben und kurz mitdünsten.
- Alle Zutaten bis zum Käse sehr gründlich zu einer Bratenmasse vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Eine 12er Muffinform ausfetten, mit feuchten Händen die Förmchen füllen und andrücken.
- Bei Umluft 180° oder Ober- und Unterhitze 200° 15 Minuten backen.
- Marmelade und Butter mischen, die Form aus dem Ofen nehmen und die Marmeladenmischung auf den Minibraten verteilen und weitere 5 -10 Min. backen. Aus dem Ofen nehmen und fünf Minuten ruhen lassen. Die Minibraten aus der Form nehmen.
- Dazu passt jede Art von Gemüse und Salaten. Ein Joghurt-Kräuter-Dip ist ein Muss oder eben ein Gemüse mit Soße.
- Die Minibraten eignen sich sehr gut zum Einfrieren.

Mengenangaben für 4 Erwachsene . EL = gestrichener Esslöffel . TL = gestrichener Teelöffel