

Grünkernbratlinge mit Pastinaken



2 Lorbeerblätter	in
½ l Gemüsebrühe	etwa 3 Minuten kochen lassen, dann die Lorbeerblätter entfernen.
250 g Grünkernschrot	in der Brühe unter Rühren etwa 2 Minuten köcheln lassen, bis die Masse dick und zäh ist. Den Topf vom Herd nehmen und den Grünkern mindestens 15 Minuten ausquellen lassen.
2 Zwiebeln	schälen und fein würfeln.
200 g Pastinaken	schälen und fein reiben.
1 Ei	Den Grünkern mit den Zwiebeln, den Pastinaken und verrühren. Ist der Teig sehr feucht, eventuell
feine Haferflocken	zugeben Den Teig kräftig mit
Salz,	
schwarzem Pfeffer,	
½ TL Curry,	
½ TL Paprikapulver,	
1 TL Sojasauce	würzen. Mit nassen Händen daraus Bratlinge formen und in einer Pfanne Öl erhitzen. Die Bratlinge darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite in etwa 4 Minuten goldbraun backen.