

Gesundheitstreff EULE

Grüne Pflanzlerl



Zutaten für ca. 16. Pflanzlerl:

1 Zwiebel
1 EL Öl
1 EL Butter
100g Grünkern geschrotet
125-250 ml Gemüsebrühe
300 g Kartoffeln roh gerieben
1 Knoblauchzehe fein gehackt
1 kleines Stück Peperoni fein gehackt
1 TL Senf
Kräutersalz, Pfeffer

2 Handvoll Wildkräuter, je nach Geschmack und Jahreszeit, Giersch, Sauerampfer, Brennnessel, Löwenzahn, ganz fein geschnitten.

Zubereitung:

Zwiebeln in Öl-Butter-Gemisch in einem Topf glasig andünsten. Grünkern dazugeben, kurz anbraten und Gemüsebrühe aufgießen, eher etwas weniger Flüssigkeit, kann später eventuell noch zuzugegeben werden. Kartoffeln, Knoblauchzehe, Peperoni und Gewürze untermischen und kurz bei wenig Hitze köcheln lassen. Teig mindestens ½ Stunde ausquellen lassen und abschmecken. Anschließend Kräuter unterheben. Portieren und in einer Pfanne mit Öl beidseitig ausbacken. Dazu Gemüse oder Kräuter-Senf-Dip.

Marie-Luise Volk
(Gesundheitsberaterin GGB)
Bergstraße 6
56761 Gamlen
Tel.: 02653/1614

eMail.: ml.volk@gmx.net

Lydia Justen
(Gesundheitsberaterin GGB)
Bahnhofstraße 31
56729 Monreal
Tel.: 02651/900324
eMail.: lydia.justen@eule.eifel.com