

Rezept für Grünkernküchlein mit Minzdip

Zutaten für die Grünkernküchle

- 100g Karotten
- 100g Zucchini
- 300g ganzen Grünkern
- 3 Eier
- 1TL Salz
- 1TL Paprika de la Vera
- Pfeffer

Den Grünkern nach Packungsangabe weich kochen. Karotten, Zucchini, Gewürze und die Eier in die Küchenmaschine geben und zerkleinern. Den gekochten Grünkern zufügen und noch einmal alles zerkleinern. Mit einem Esslöffel Küchlein in eine Pfanne geben und in Öl ausbraten.

Zutaten für den Minzdip

- 250g Quark
- 150g Joghurt
- 5g Minze
- Salz nach Belieben

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Pürierstab pürieren. Mit Salz abschmecken.