

## Grünkernknödel

F	½	l	heißes Wasser	
E	1	EL	Gemüsebrühe	
M	2		Lorbeerblätter	
W	1	TL	Salz	alles aufkochen
H	250	g	Grünkern grob geschrotet	einrühren.

Bei geschlossenem Deckel 15 Minuten köcheln lassen, öfters umrühren.  
Auf ausgeschalteter Herdplatte nochmals 15 Minuten ausquellen lassen.

F	1	TL	Paprika	untermischen
E	2		Eier verklöpft	unterheben
M	2		Knoblauchzehen zerdrückt	
M	1	TL	Senf	
M			Majoran und Pfeffer	unterheben und mit
W	1	EL	Sojasoße	abschmecken.

Mit nassen Händen kleine Knödel formen und in kochendem Salzwasser  
ca. 20 Minuten ziehen lassen.

Aus diesem Teig können auch Laibchen formen und in einer beschichteten Pfanne in  
wenig Butterschmalz oder Öl braten.