



ERNÄHRUNGSBERATUNG
NACH TRADITIONELLER
CHINESISCHER MEDIZIN

KORNELIA WINGERTER

Grünkernburger

Zutaten für ca. 12 Burger	Vor- und Zubereitung
1 kleine Zwiebel 1 kleine Knoblauchzehe ½ Bund Petersilie 100 g Kidneybohnen 75 g Parmesan	fein hacken fein hacken fein hacken abtropfen lassen und zerstampfen oder pürieren hobeln
2 EL Bratöl	in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch bei mittlerer Hitze glasig dünsten.
300 ml Gemüsebrühe	und
150 g Grünkernschrot	zufügen und aufkochen lassen, auf kleine Hitze schalten und Masse ca. 15 Minuten ausquellen lassen.
Bohnenpaste, 25 g Haferflocken Petersilie, 1 Ei, gehobelten Parmesan und etwas Salz und Pfeffer	} alle Zutaten in der Getreidemasse verrühren.
Aus dem Teig handtellergroße Burger formen und sie in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten knusprig braun braten.	

Jakob-Ries-Strasse 16, 67319 Wattenheim, Tel. (0 63 56) 20 77 49, Fax (0 63 56) 20 75 15
mail@ernaehrungsberatung-wingerter.de, www.ernaehrungsberatung-wingerter.de

Steuernummer: 27/192/70952