



Grünkern ist der Badische Reis

Bibbele in Spätburgunder und Grünkernfrikadellen

Bibbele in Spätburgunder

4	Hähnchenkeulen	Hähnchenkeulen auf dem Grill von allen Seiten kurz angrillen und anschließend neben die Hitze legen.
2 EL	Sonnenblumenöl	
1	Zwiebel	Eine Aluschale oder feuerfeste Auflaufform auf die Hitze geben und darin Sonnenblumenöl erhitzen.
4	Knoblauchzehen	
2 EL	Tomatenmark	
2 EL	Zucker	Zwiebel schälen, in Würfel schneiden und im Öl andünsten. Nach ein paar Minuten Knoblauch häuten, und zugeben.
3/4 l	Spätburgunder	
300g	Champignons	Tomatenmark und Zucker zugeben und kurz anschwitzen. Mit etwas vom Spätburgunder ablöschen. Den Rest nach und nach zugeben.
2 Zweige	Rosmarin	Die Hähnchenkeulen in die Auflaufform geben und alles bei geschlossenem Grilldeckel 30 Minuten auf dem Grill indirekt garen.
2 Zweige	Thymian	
2	Lorbeerblätter	Champignons putzen, in Scheiben schneiden und zusammen mit Rosmarin, Thymian und Lorbeerblätter
Salz und Pfeffer		zugeben. Weitere 20 Minuten bei geschlossenem Deckel auf dem Grill garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Grünkernfrikadellen

250g	Grünkern	Grünkern in einem Mixer grob schroten und in kochender Gemüsebrühe etwa 30 Minuten weich garen (eventuell Flüssigkeit nachgeben). Anschließend abkühlen lassen.
500ml	Gemüsebrühe	
1	Zwiebel	Zwiebel schälen, würfeln und in einer Aluschale auf dem Grill in etwas Sonnenblumenöl andünsten.
1 EL	Sonnenblumenöl	
2	Knoblauchzehen	Knoblauchzehen fein würfeln und ebenfalls kurz mit andünsten.
2	Eier	Zusammen mit den Eiern, geriebenem Bergkäse und Haferflocken zu dem Grünkern geben. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer pikant abschmecken. Etwas Petersilie frisch hacken und unter die Masse geben. Die Masse zu Frikadellen formen. Diese mit etwas
200g	Bergkäse	
6 EL	Haferflocken	Weckmehl umhüllen und auf dem Grill von beiden Seiten grillen.
Salz und Pfeffer		
Cayennepfeffer		
Petersilie		
Weckmehl		

Tipp: Wenn die Grünkernmasse noch zu weich zum Formen ist, kann etwas Weckmehl in die Masse gegeben werden.