

Grünkernklöße aus dem Thermomix



© Grünkernklöße - Rezepte mit Herz

🕒 15 Min.

👨‍🍳 leicht

🍽️ 4 Portionen

WIR LIEBEN MIXEN - WIR MACHEN EURE LIEBLINGSREZEPTE THERMOMIX-TAUGLICH!

Leserin Bettina und ihre Kinder lieben leckere und gesunde Grünkern-Klöße und sie lieben den Thermomix. Aber bisher war ihr Lieblingsrezept für kleinen grünen Klöße nicht thermomix-kompatibel.

Im Rahmen unserer Leseraktion "Wir lieben Mixen" haben wir dies geändert und Bettinas tolles Rezept thermomix-tauglich gemacht.

Jetzt kann fröhlich gemixt werden!

Guten Appetit!

Habt ihr auch ein so tolles Rezept, das ihr gerne im Thermomix zubereiten möchtet?

Dann schickt uns euer Rezept mit dem Stichwort "Wir lieben Mixen" an:
rezeptemithertz@konstanzemedia.de

Wir freuen uns auf eure Einsendungen!

Zutaten-Einkaufsliste

- | | | |
|--------------------------|----------------|-------------------|
| <input type="checkbox"/> | 50 g | Grünkern |
| <input type="checkbox"/> | 125 g | Milch |
| <input type="checkbox"/> | 40 g | Butter |
| <input type="checkbox"/> | 1/2 TL | Salz |
| <input type="checkbox"/> | | Pfeffer |
| <input type="checkbox"/> | | Muskatnuss |
| <input type="checkbox"/> | 1 | Ei (Größe S) |
| <input type="checkbox"/> | 1/2 | Bund Petersilie |
| <input type="checkbox"/> | 1 Liter | heiße Gemüsebrühe |

Zubereitung

1. Grünkern in den Mixtopf geben und zweimal 10 Sek./Stufe 8 schroten. Umfüllen.
2. Milch, Butter, Salz, etwas Pfeffer und Muskat 6 Min./100 °C/Stufe 3 aufkochen. Grünkernschrot dazugeben und 1,5 Min./Stufe 3 untermischen. 10 Min. abkühlen lassen.
3. Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein schneiden. Ei und Petersilie zur abgekühlten Masse in den Mixtopf geben, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und 10 Sek./Stufe 4 verrühren.
4. Mit zwei nassen Löffeln Klößchen abstechen und in der siedenden Gemüsebrühe ca. 10 Min. bei kleiner Hitze auf dem Herd gar ziehen lassen.

Nährwertangaben

pro Portion: ca. 165 kcal, 5 g E, 12 g F, 10 g KH

Kocht ihr auch unsere Heft-Rezept gerne nach?



Dann besucht uns doch einfach mal auf [Instagram](#) unter [@rezeptemithertz_magazin](#) und zeigt uns eure nachgekochten Rezepte mit dem Hashtag #wirliebenmischen

Wir sehen uns!