



## Grünkernlaibchen mit Pilz-Kapern-Sauce

### Zubereitung

Wasser aufkochen, Grünkernschrot einrühren und 30 Minuten auf kleiner Flamme weichkochen lassen.

4 EL Mais, 4 EL Semmelbrösel, Kartoffelstärke, Tomatenmark, Paprikapulver, Salz, Pfeffer, 1 TL BONA Chili, Haferflocken und gehackte Petersilie mit gekochtem Grünkernschrot zu einer Masse verarbeiten. 30 Minuten kaltstellen.

Laibchen formen, in BONA Pflanzenöl anbraten und im Backrohr bei 150 Grad Celsius fertigbaken.

Für die Sauce Zwiebel würfeln, Pilze schneiden und anschwitzen. Kapern zugeben, salzen und pfeffern. Mit Gemüsefond ablöschen. Mit BONA Zitrone und Schlagobers verfeinern.

Frische Zitrone filetieren und Filetstücke zur Pilzsauce zugeben. Mit Majoran abschmecken. Mit Laibchen servieren.

### Zutaten

2 Personen

BONA Zitrone

BONA Pflanzenöl

BONA Chili

Pilze (nach Saison)

1 Zitrone

50 g Zwiebelwürfel

Schlagobers

Kapern

Petersilie

90 g Grünkernschrot

50 g Maiskörner

4 EL Semmelbrösel

1 EL Kartoffelstärke

2 TL Hefeflocken

1 TL Senf

1 EL Tomatenmark

1 EL Paprikapulver

Salz, Pfeffer

Majoran