

Getreide frikadellen

50 g	Witzen	} mittel fein gedrohten	} vermischen
50 g	Roggen		
50 g	Gerste		
50 g	Kafer		
50 g	Grünheren		
10 g	Kirse		
10 g	Leinsamen		
10 g	Sesam		
20 g	Sonnenblumen- kerne		

650 g Wasser  
gehörte Brühe } - Getreide mischmasse  
in die kochende  
Brühe geben, aufkochen  
u. abkühlen lassen

1 Zwiebel - würfeln  
1 hl. Stange Lauch - klein  
schneiden  
1 Möhre - grob raspeln } in Butter dünsten  
für Getreidemischung  
geben  
(kann auch alles  
roh zum Getreide ge-  
geben werden)

2 Eier  
2 Etl. Gries  
2 Etl. Kaperflocken  
evtl. ger. Käse } unter die Getreidemasse  
mengen

Frikadellen formen, in Sesam wenden u.  
knusprig braten  
(sind die Frikadellen zu feucht, ein paar Kaperflocken  
od. gedrohten Witzen dazu geben, etwas quellen  
lassen)