

## Grünkohl-Kartoffelküchlein

### Zutaten:

350 g Grünkohl  
450 g Kartoffeln gekocht  
60 g Zwiebelwürfel  
10 g Rapsöl  
20 Sonnenblumenkerne  
1 Ei  
Knoblauch, Muskat, Majoran, Pfeffer, Salz

### Zubereitung:

Den Grünkohl putzen, gut waschen und in feine Würfelchen schneiden.

Die Zwiebelwürfel mit dem Grünkohl in Rapsöl anschwitzen und mit der Gemüsebrühe weich garen. Die Brühe sollte vollständig verkocht sein.

Dann die gekochten Kartoffeln durchdrücken und mit dem Ei zu dem abgekühlten Grünkohl geben.

Nun das Ganze mit der Hälfte der Sonnenblumenkerne gut vermischen, abschmecken und 8 gleichgroße Küchlein abformen.

Die Küchlein in den restlichen Sonnenblumenkernen wenden und in Rapsöl braten.



### Nährwerte für 1 Portion:

**196 Kilokalorien**

**11 g Eiweiß**

**8 g Fett**

**16 g Kohlenhydrate**

Als Beilage empfehle ich  
verschiedenes Gemüse und  
Tomatensugo.