



Grünkern-Bohnen-Buletten mit Rhabarber-Chutney

⌚ Preparation time: 30 minutes
Cooking time: 0 minutes
Total time: 30 minutes

👤 Portions: 4

Zutaten für 12 Buletten

- 2 EL Olivenöl
- 150 g Grünkern geschrotet
- 1 Zwiebel | ca. 100 Gramm
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose Kidneybohnen | entspricht etwa 265 g Abropfgewicht, aber etwas mehr geht auch
- 85 g Semmelbrösel
- 1 EL scharfer Senf | ich benutze Estragon Senf aus Österreich
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Paprikapulver süß
- 0,5 TL Kreuzkümmel
- 0,5 TL [Liquid Smoke](#)* | Spezial-Gewürz, das einen rauchigen, deftigen Geschmack erzeugt (*Amazon Affiliate-Link)
- Salz und grober Pfeffer aus der Gewürzmühle
- Ein paar Zweige frischer Thymian
- Etwas Mehl für das Ausformen der Buletten bzw. Laibchen

Zutaten für das Chutney

Zutaten und Herstellung des herrlich süß-scharfen Rhabarber-Chutneys habe ich in einem separaten Rezept ausführlich beschrieben. [Hier gehts zum Rezept.](#)

Zubereitung der Buletten (ca. 25-30 Minuten)

1. 300 ml Gemüsebrühe bereitstellen. 150 g Grünkernschrot abwägen und in einem Haarsieb unter fließendem Wasser kurz spülen. Eine Zwiebel abziehen und in ganz feine Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Nach etwa 2 Minuten Grünkernschrot hinzu geben, kurz anbraten und mit 200 ml Gemüsebrühe aufgießen. Das Ganze kurz aufkochen lassen und dann bei leicht gekipptem Topfdeckel etwa 10-12 Minuten bissfest kochen. Immer wieder umrühren und Gemüsebrühe nachgießen, wenn die Flüssigkeit zu stark verdampft ist. Der bissfest gekochte Grünkern-Schrot sollte zum Schluss die Flüssigkeit komplett aufgesogen haben. Andernfalls restliche Flüssigkeit im Topf abgießen und den gekochten Grünkernschrot ein wenig auskühlen lassen.
2. Ofen zum Warmhalten der Buletten leicht vorheizen.
3. Harte Stängelteile vom Thymian entfernen und klein hacken. Kidneybohnen aus der Dose in ein Sieb gießen und mit klarem Wasser abspülen. Bohnen anschließend in eine große Schüssel geben und mit dem Schneidstab pürieren. Wer möchte, kann die Bohnen natürlich auch im Mixer pürieren und das Bohnenmus anschließend in eine Schüssel geben. Bohnenmus mit dem gegarten Grünkernschrot vermischen. Semmelbrösel, 1 EL scharfer Senf sowie 1 EL Tomatenmark, etwas Salz, viel frisch gemahlener Pfeffer, den klein gehackten Thymian, etwas Liquid Smoke, 1 EL Paprikapulver und Kreuzkümmel dazu geben und das Ganze mit beiden Händen zu einer gleichmäßigen Bulettenmasse verarbeiten.
4. Masse mit leicht angefeuchteten Händen zu Laibchen formen. Ich bestäube dafür die Arbeitsfläche zusätzlich mit etwas Mehl, was den Buletten noch etwas mehr Bindung beim Formen gibt.
5. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Buletten nach und nach bei hoher bis mittlerer Hitze von beiden Seiten etwa 3-4 Minuten goldbraun anbraten. Buletten bis zum Servieren auf einem Teller im Ofen warm halten.

Tipp: Die Buletten schmecken auch kalt ganz wunderbar und eignen sich daher hervorragend für Partybuffets, zum Mitnehmen aber auch zum Wieder-Erwärmen im Ofen. Im Kühlschrank halten die Buletten etwa 3 Tage.

Man kann die Buletten einfach mit grünem Salat oder Kartoffelsalat servieren. Natürlich passen saure Gurken, Ketchup, Senf oder Salsa dazu. Mein ganz besonderer Tipp ist aber das besagte "Rhabarber-Chutney". Die Kombination aus den herzhaften Buletten und dem säuerlich-scharfen Chutney ist die Wucht. Zum Rhabarber-Chutney-Rezept geht es hier: [Rhabarber-Chutney](#)