Knusprige Gemüsefrikadellen mit Kräuterquark und Saisonsalaten

- **Schwierigkeitsgrad:**Leicht

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 25m

window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });

Fleischlos für jeden Tag, ein vollwertiges – fleischloses Gericht für die ganze Familie.

Zutaten

- 500 g Gemüse klein gewürfelt oder grob geraspelt aus:
- Möhren, Staudensellerie, Porrèe, Kohlrabi, Champignons, Zwiebeln etc.
- Gemischte Kräuter, gehackt aus: Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Thymian, Zitronenmelisse etc.
- 2 ganze Eier
- 3 El Haferflocken
- Etwas Instant Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer oder etwas gemahlener Chili
- Etwas Rapsöl zum Braten

Zubereitungsart

Schritt1

Das vorbereitete Gemüse zunächst in Gemüsebrühe „bissfest“ blanchieren, abkühlen lassen .

Schritt2

Mit den Haferflocken, den Eiern und den Kräutern mischen, verkneten, mit Salz und Pfeffer oder Chili herzhaft abschmecken.

Schritt3

Mit gemehlten Händen kleine Frikadellen formen und bei mittlerer Hitze in heißem Pflanzenöl, knusprig heraus braten. Öfter wenden, auf Küchenkrepp ablaufen lassen.

Schritt4

Anrichtevorschlag:

Schritt5

Gern reiche ich dazu einen hausgemachten Kräuterquark, sowie einen großen, frischen Saisonsalat nach Saison und Tagesangebot, als vollwertiges Gericht für die ganze Familie

Rezeptart: Schnelle Rezepte **Tags:** knusprig, kräuterquark, lecker, preiswert

https://www.gekonntgekocht.de/rezept/knusprige-gemuesefrikadellen-mit-kraeuterquark-und-saisonsalaten/