

Vegetarische Frikadellen



- **Gang:** Abendessen, Mittagessen, Snack
- **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' : '' });
```

Immer mehr Menschen wollen ihren **Fleischkonsum reduzieren**. Zwar findet man im Handel eine wachsende Zahl vegetarischer oder auch veganer Ersatzprodukte, doch viele von ihnen enthalten hochverarbeitete Inhaltsstoffe und industrielle Zusatzstoffe. Dafür aber umso weniger gesunde Vitamine, Mineralien und andere Vitalstoffe. Die bessere Alternative sind frisch zubereitete vegetarische Frikadellen aus hochwertigen, möglichst naturbelassenen Zutaten, die man je nach Saison und persönlichem Geschmack anpassen kann.

Die vegetarischen Frikadellen lassen sich besonders gut zu einem Salat servieren. An dieser Stelle empfehlen wir Ihnen den Caesar Salad. Bei diesem Salat können Sie ganz einfach das Hähnchen durch die vegetarischen Frikadellen ersetzen und haben somit eine vegetarische Variante!

Die Dinger sind so lecker, dass auch Fleischesser ohne zu zögern zugreifen.

Zutaten

- 300 g gestampfte Kartoffeln
- 100 g Staudensellerie, gewürfelt, das Grün gehackt
- 200 g Möhren , gewürfelt
- 200 g Blumenkohl in kleinen Röschen
- 80 g Reibbrot
- 1 ganzes Ei
- 4 El Olivenöl
- 25 g Butterschmalz
- 2 El gehackte Petersilie
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- etwas Muskatnuss

Zubereitungsart

Schritt1

Zunächst die Kartoffeln weichkochen und zu einem Püree stampfen. Das restliche Gemüse zusammen in Salzwasser 4 - 5 min. blanchieren, abgießen, trocken laufen lassen und mit dem Kartoffelpüree vermengen.

Schritt2

Das Ei, Petersilie und Selleriegrün untermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Schritt3

Mit feuchten Händen beliebig große Frikadellen formen, in Reibbrot wälzen, etwas andrücken und bei mittlerer Hitze von jeder Seite 5 - 6 min. knusprig braten. Fertig sind die vegetarischen Frikadellen!

Rezeptart: Deutsche Küche, Gemüsegerichte, Kleine Gerichte, Vegetarisch, Vegetarische Grillrezepte und Beilagen

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/vegetarische-frikadellen/>