

Vegetarische Frikadellen

Zutaten (für 4 Personen):

- 150 g Reis
- 2 Eier
- 2 Möhren
- 2 Zwiebel(n)
- Semmelbrösel
- Salz und Pfeffer
- 3 EL Gemischte Kräuter, TK
- 150 g Gouda
- 0,3 Liter Gemüsebrühe
- Butterschmalz



Zubereitung (ca. 45 Min.):

1. Die Brühe aufkochen lassen, den Reis hineingeben und solange kochen, bis der Reis noch etwas "al dente" ist. Dann abkühlen lassen.
2. Den Käse raspeln. Die Möhren putzen und raspeln. Beides kann je nach Geschmack fein oder grob geraspelt werden. Die Zwiebeln fein würfeln.



3. Reis, Käse, Möhren, Zwiebeln und Eier miteinander verrühren. Reichlich Pfeffer, Salz und Kräuter einrühren. Nun Semmelbrösel einrühren, bis die Masse etwas Konsistenz hat. Dann ca. 15 min quellen lassen.

4. Prüfen, ob die Masse unter Druck in den Händen zu einer Frikadelle geformt werden kann. Wenn ja, die einzelnen Frikadellen anschließend noch leicht in Semmelbröseln wälzen.
5. In Butterschmalz bei geringer Hitze vorsichtig von beiden Seiten goldbraun braten. Nach dem Braten auf Küchenkrepp das Fett abtropfen lassen.



Guten Appetit 😊