

Vital Rezept

Vegetarische Frikadellen

Zubereitung:

Die Brühe aufkochen lassen, den Reis hineingeben und 15 min kochen. Er sollte dann noch etwas "al dente" sein. Den Reis abgießen und abkühlen lassen. Man kann natürlich auch einen Rest vom Vortag nehmen. Dann aber später mit dem Salz nicht sparen. Der Reis sollte schon schön würzig sein.

Die Möhren putzen und raspeln. Die Zwiebeln fein würfeln. Reis, Käse, Möhren, Zwiebeln und Eier miteinander verrühren. Pfeffer (ruhig reichlich), Salz und Kräuter einrühren. Nun Semmelbrösel einrühren, bis die Masse etwas Konsistenz hat. Dann ca. 15 min quellen lassen.

Prüfen, ob die Masse unter Druck in den Händen zu einer Frikadelle geformt werden kann. Wenn ja, wird sie anschließend noch leicht in Semmelbröseln gewälzt.

In reichlich Butterschmalz bei geringer Hitze vorsichtig von beiden Seiten goldbraun braten. Nach dem Braten auf Küchentrepp das Fett abtropfen lassen.

Arbeitszeit: 30 Min

Koch/Backzeit: 15 Min

Schwierigkeit: einfach

Vitalkoch: Janis

Bewertung: Fleischlos und lecker!

Einkaufsliste	
Menge	Zutaten
150 g	Reis
2	Eier
2	Möhren
2	Zwiebeln
1 EL	Pflanzenöl
	Semmelbrösel
3 EL	Kräuter, TK, gemischt
150 g	Käse gerieben
1 Liter	Gemüsebrühe
	Salz & Pfeffer
	Butterschmalz

