

Vegetarische Frikadellen

Schwierigkeit: Leicht

Aufwand: Gering

Für: 4 Portion(en)

Zubereitungszeit: 45 Minute(n)

Zutat

Menge	Name
1	Stück Siehe anbei

Zubereitung

1 Liter	Gemüsebrühe
150 g	Reis
150 g	Emmentaler
2	Möhre(n)
2 m.-große	Zwiebel(n)
2	Ei(er)
	Salz und Pfeffer
3 EL	Kräuter, gemischte, TK
n. B.	Semmelbrösel
n. B.	Butterschmalz

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.

Tipp: Man kann natürlich auch einen Rest vom Vortag nehmen. Dann aber später mit dem Salz nicht sparen. Der Reis sollte schon schön würzig sein.

Den Käse raspeln, die Möhren putzen und raspeln (ob man Käse und Möhren fein oder grob raspelt, bleibt dem eigenen Gusto überlassen). 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, anschließend noch leicht in Semmelbröseln wälzen.

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