

Rezept der Woche: Gemüsefrikadellen

Rezept · Es muss ja nicht jeden Tag Fleisch sein. Oder? Nein! Diese Gemüsefrikadellen sind eine echte Alternative und erfreuen sich in unserem Haushalt größter Beliebtheit, wenn es sie mal wieder gibt – und das ist immer öfter der Fall. Wer gute Fleisch-Frikas herstellen kann, hat auch bei diesem Rezept keine Probleme, da muss einfach nur die Konsistenz des Teigs stimmen, dann wird's auch was. Los geht's! *[Lesezeit ca. < 1 min]*

Die Zutaten (für sechs bis acht Stück)

4 ~ 5 mittelgroße Kartoffeln

1 kleine Zucchini

1 kleine Zwiebel

1 Möhre

1 kleines Stück Sellerie

Öl

Salz, Pfeffer, Senf, Muskat, Majoran

1 Ei

Semmelbrösel, Mehl, Gries

Die Zubereitung:

Die Kartoffeln als Pellkartoffeln kochen, abkühlen lassen und pellen. Zucchini, Karotte und Sellerie fein raspeln und etwas salzen. Zwiebel in kleine Stücke schneiden.

Die Zwiebelstückchen leicht in Öl glasig braten, Gemüseraspel dazugeben und zwei bis drei Minuten andünsten. Herzhaft mit Salz und Pfeffer würzen, kurz abkühlen lassen.

Kartoffeln stampfen, die Gemüsemischung dazugeben und alles miteinander vermengen. Dazu kommen ein Ei und 1 TL Senf, Semmelbrösel, Mehl, etwas Gries, Salz, Pfeffer, Majoran und Muskat, dann die Teigmasse gut durcharbeiten. Dabei ist etwas Fingerspitzengefühl erforderlich, damit man die richtige Konsistenz erwischt.

Die Frikadellen formen und bei nicht zu großer Hitze zehn Minuten auf beiden Seiten (mehrfach wenden!) in einer beschichteten Pfanne mit reichlich Öl braten, danach zum Entfetten kurz auf Küchenkrepp ablegen – und servieren. Dazu passen sehr gut Reis und

selbstgemachte Tomatensoße.