Vegetarische Frikadellen
mit
GEBRATENEN CHAMPIGNONS
LECKER
LASS MAL
kochen
WWW.JRK-BAYERN.DE

Vegetarische Frikadellen

glutenfrei,
laktosefrei,
vegetarisch

mit gebratenen Champignons

Zunächst das Ei mit den Gewürzen verschlagen und die Petersilie sowie die Zwiebeln einrühren.

Nun mit Reismehl, Maisgrieß, Gemüse und dem Käse alles zu einem relativ festen Teig kneten. 10 Minuten quellen lassen. Gegebenenfalls noch etwas von dem Reismehl hinzugeben bis sich die Masse formen lässt.

Mit einem großen Löffel Teig abstechen und zu Frikadellen formen. In einer Pfanne von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Zwischenzeitlich Butter in einer weiteren Pfanne schmelzen und die Champignons hinzugeben. Mit Salz und Muskat würzen und 10 Minuten anbraten, danach abschmecken.

Die Petersilie den Champignons unterheben und mit den Frikadellen servieren.

Guten Appetit

Für 4 Personen

4	Eier
10 g	Salz
5 g	gemischte Gewürze
4 g	Zitronenpfeffer
5 g	frische Petersilie, grob zerkleinert
100 g	Zwiebel, geschält, fein gewürfelt
100 g	Maisgrieß
150 g	Reismehl
100 g	Rote Beete, püriert
200 g	Karotte, gewaschen, geraspelt
150 g	Zucchini, gewaschen, geraspelt
150 g	Emmentaler, gerieben, laktosefrei
	etwas Rapsöl zum anbraten
600 g	Champignons, geputzt, geviertelt
50 g	Butter, laktosefrei, zum anbraten
4 g	Salz
2 g	Muskat, gemahlen
5 g	frische Petersilie, grob zerkleinert

Tipp:

Zum gleichmäßigen Portionieren einen Löffel nehmen. So hat man immer die gleiche Menge und die Frikadellen werden gleichmäßig durch.

Empfehlung:

Frikadellen mag jedes Kind. Hier mal eine fleischlose Variante in die man beliebig viele Gemüsesorten einbauen kann.