

Vegetarische Frikadelle

Helene
Weber
Haus

Gesellschaft bilden.
Menschen begeistern.

Zutaten für ca. 6 Stück:

250 g kernige Haferflocken

250 g Quark

100 g geriebener Käse nach Wahl

3 ganze Eier

1 Gemüsezwiebel

1 Möhre

1 kleines Bund Lauchzwiebel

Salz, Pfeffer, Kräuter der Provence, Muskat

Gemüsepaste oder gekörnte Gemüsebrühe

Gewürze nach Geschmack (z. B. Paprika, Knoblauchpulver)

Zubereitung:

Die Gemüsezwiebel, Möhre und Lauchzwiebeln fein würfeln oder raspeln.

Alle Zutaten in einer großen Schüssel zu einer gleichmäßigen Masse verkneten. Wenn die Masse zu feucht ist, etwas mehr Haferflocken einarbeiten, wenn sie zu trocken ist, einen Löffel Quark oder etwas Milch hinzufügen.

Aus der Masse ca. 6 Frikadellen formen.

Eine Pfanne auf mittlerer Hitze erhitzen und etwas Öl hineingeben. Die Frikadellen von beiden Seiten goldbraun braten, dabei vorsichtig wenden, damit sie nicht auseinanderfallen. Die fertigen Frikadellen auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm servieren.

Optional: Mit frischen Kräutern bestreuen oder zu einem Dip wie Kräuterquark oder Joghurt servieren.