



Vegetarische Frikadellen

mein Geheimrezept, wirklich sehr lecker

Die Brühe aufkochen lassen. Den Reis hineingeben und 15 Min. kochen lassen. Er sollte noch etwas "al dente" sein. Den Reis abgießen und abkühlen lassen.

Den Käse raspeln. Die Möhren putzen und raspeln. Die Zwiebeln fein würfeln.

Reis, Käse, Möhren, Zwiebeln und Eier miteinander verrühren. Pfeffer (ruhig reichlich), Salz und Kräuter einrühren. Semmelbrösel einrühren, bis die Masse etwas Konsistenz hat. Alles ca. 15 Min. quellen lassen. Prüfen, ob die Masse unter Druck in den Händen zu einer Frikadelle geformt werden kann. Wenn ja, anschließend die Frikadellen noch leicht in Semmelbröseln wälzen.

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

Anmerkung:

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

Ob man Käse und Möhren fein oder grob raspelt, bleibt dem eigenen Gusto überlassen.

Arbeitszeit	ca. 30 Minuten
Ruhezeit	ca. 15 Minuten
Koch-/Backzeit	ca. 30 Minuten
Gesamtzeit	ca. 1 Stunde 15 Minuten
Schwierigkeitsgrad	normal
Kcal p. P.	ca. 471



Zutaten für 4 Portionen:

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

Rezept von: matze1660