

Vegetarische Frikadellen

Zutaten für 4 Portionen:

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

Die Brühe aufkochen, den Reis hineingeben und 15 min kochen. Er sollte dann noch etwas „al dente“ sein. Reis abgießen und abkühlen lassen.

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

Reis, Käse, Möhren, Zwiebeln und Eier miteinander verrühren. Pfeffer, 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, wird sie anschließend noch leicht in Semmelbröseln gewälzt.

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

Arbeitszeit: ca. 30 Min.

Koch-/Backzeit: ca. 15 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach



Bild H. Roser, Schulküche



Bild H. Roser, Schulküche