

Gemüse Rezepte

Gratinierte Quark Gemüsefrikadellen

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Sonstiges, Vegetarisch, Gemüse

500 g gemischtes Gemüse (z.B.
Möhren, Lauch, Zucchini)

1 Zwiebel

1 Bd. Petersilie

250 g Magerquark

2 Eier

120 g Weizenvollkornmehl

100 g Vollkornknäckebrötchen
(gerieben)

Salz

Cayennepfeffer

Muskatnuss, frisch
gerieben

75 g Emmentaler Käse,
gerieben

2 Essl. Olivenöl

Butter für das Backblech

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde 35 Minuten.

1. Das Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen, waschen abtrocknen und sehr fein zerkleinern. Die Zwiebel schälen und hacken. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken.

2. Das Gemüse, die Zwiebel, die Petersilie, den Quark, die Eier, das Mehl und 25g geriebenes Vollkornknäckebrötchen zu einem glatten Teig verkneten. Den Frikadellenteig kräftig mit Salz, Cayennepfeffer und Muskat würzen.

3. Aus dem Teig mit nassen Händen 12 flache Frikadellen formen. Die Hände zwischendurch immer wieder anfeuchten, damit der Teig nicht haften bleibt. Die Frikadellen auf ein gut gefettetes Backblech legen.

4. Die restlichen Brotkrümel und den Käse darüber streuen und mit dem Öl beträufeln. Das Blech in den kalten Backofen (Mitte) schieben. Die Frikadellen bei 180 Grad C. etwa 35 Minuten backen. Dazu passt Frühlings- Rohkost oder Möhrenrohkost mit Weintrauben.