

Gemüse Rezepte

Walnussbällchen Auf Möhrengemüse

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Karotten, Nüsse

FÜR DIE BÄLLCHEN

1 große Zwiebel (80 g)	Majoran
1 Teel. Diät-Pflanzencreme (5 g)	Salz, Pfeffer
3 Essl. Gehackte Walnüsse	1/2 Bund Glatte Petersilie
75 g Weizenflocken oder - Haferflocken	2 Essl. Geriebener Edamer
Muskat	1 Eiklar
	1 Essl. Diät-Pflanzenfett (10 g)

FÜR DAS GEMÜSE

500 g Möhren	1 Teel. Diät-Pflanzencreme (5 g)
1 kleine Zwiebel (30 g)	Thymian

Für die Bällchen Zwiebel abziehen und fein würfeln. Diät- Pflanzencreme erhitzen und Zwiebelwürfel darin andünsten. 1/3 der Nüsse zugeben und leicht bräunen. Flocken unterrühren, 150 ml Wasser angießen, mit Muskat, Majoran, Salz und Pfeffer kräftig würzen, unter ständigem Rühren ca. 3-4 Minuten ausquellen und dann abkühlen lassen. Petersilie waschen, trocken tupfen, fein hacken und mit Käseraspel unter den abgekühlten Teig rühren. Eiklar verquirlen.

Aus dem Teig Walnussgrosse Bällchen formen und erst in Eiklar, dann in den restlichen Walnüssen wenden. Diät-Pflanzenfett erhitzen und Bällchen darin bei schwacher Hitze knusprig braten.