

Vegetarische Rezepte

Weizenfrikadellen

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Getreide, Vegetarisch

1	Zwiebel	0,80 Liter	kaltes Wasser
1	Knoblauchzehe	2	Eier
3	Essl. Öl	1	Essl. Petersilie, frisch gehackt
300 g	Weizen, mittelfein - geschrotet	1	Teel. Getrockneter Oregano Salz

Frikadellen aus Getreide sind nicht nur weit gesünder als Hacksteaks. Sie schmecken auch so würzig, dass man selbst Leute, die der vegetarischen Küche noch etwas reserviert gegenüber stehen, damit locken kann.

:Pro Portion etwa 1530 Joule/365 Kalorien : 13 g Eiweiß - 12 g Fett - 47 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit einschließlich Quellzeit: etwa 1.5 Stunden Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. 1 Esslöffel Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch darin bei schwacher Hitze unter Rühren glasig braten. Den Weizenschrot hinzugeben und mitrösten, bis er vollkommen vom Fett überzogen ist. Das Wasser dazugießen und den Weizen- schrot zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Den Weizenschrot auf der abgeschalteten Kochplatte in weiteren 50 Minuten zugedeckt ausquellen und im offenen Topf lauwarm abkühlen lassen. Die Eier mit einer Gabel verquirlen und mit der Petersilie und dem Oregano unter den Weizenschrot mischen. Den Teig mit Salz abschmecken. Aus dem Teig mit nassen Händen 8 gleich große Pflänzchen formen. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Frikadellen darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite in etwa 5 Minuten goldbraun braten.

Das passt dazu: Endiviensalat :Variante besser Ergänzung: Man mischt diverse Gemüse unter z.B. Karotten, Sellerie, Wirsing usw. möglichst klein geraspelt.