



GEMÜSEFRIKADELLE MIT KRÄUTERDIP UND GEMÜSEREIS.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

Gemüsefrikadelle

- 100 g Knollensellerie, frisch oder TK
- 100 g Porree, frisch oder TK
- 100 g Möhren (frisch oder TK)
- 2 Eier
- 40 g Leinsamen
- 120 g Semmelmehl
- 40 ml Rapsöl
- Jodsalz und Pfeffer

Kräuterdip

- 120 g Speisequark, mager (0,1 % Fett i. Tr.)
- 8 g Schnittlauch, frisch oder TK
- 8 g Knoblauch, frisch oder TK
- 20 g Zwiebeln, frisch oder TK, geschält
- 8 g Petersilie
- 80 g Kefir, entrahmt
- Jodsalz und Pfeffer

Gemüsereis

- 20 g Knollensellerie, frisch oder TK
- 240 g Reis, parboiled, Rohware
- 20 g Porree, frisch oder TK
- 20 g Möhren, frisch oder TK
- Jodsalz

Nährwerte (pro Person):

- Kcal: 558
- Eiweiß: 18,9 g
- Fett: 16,8 g
- Kohlenhydrate: 81 g

ZUBEREITUNG:

Gemüsefrikadelle:

1. Möhren und Sellerie fein reiben. Lauch in feine Ringe schneiden.
2. Gemüse mit Eiern, Leinsamen, Semmelmehl, Salz und Pfeffer zu einer einheitlichen Masse vermischen und daraus pro Person zwei Frikadellen formen (Stückgewicht je 75 g).
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und Gemüsefrikadellen bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten.

Kräuterdip:

1. Zwiebeln und Knoblauch sowie Petersilie und Schnittlauch fein hacken und mit Quark und Kefir zu einem Dip verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gemüsereis:

1. Für den Gemüsereis das Gemüse in sehr feine Streifen schneiden und blanchieren. Den Reis garen und mit dem Gemüse vermischen.

Quelle: DGE /JOB & FIT



24-STUNDEN-SERVICE: 0800 664 8233 (gebührenfrei)

Hinweis: Voraussetzungen und Umfang dieser Leistungen ergeben sich aus Gesetz und Satzung. Personengebundene Begriffe werden geschlechtsneutral ausgewiesen. | Stand: 07|2021

NOVITAS BKK