

Vegetarische Frikadellen

Zutaten für 4 Portionen

150 g Reis
2 Eier
2 Möhren
2 m.-große Zwiebeln
Semmelbrösel
Salz und Pfeffer
3 EL gemischte Kräuter, TK
150 g geriebenen Emmentaler
1 Liter Gemüsebrühe
Butterschmalz

Die Brühe aufkochen lassen, den Reis hineingeben und 15 min kochen. Er sollte dann noch etwas "al dente" sein. Den Reis abgießen und abkühlen lassen. Der Reis sollte schon schön würzig sein.

Die Möhren putzen und raspeln. Die Zwiebeln fein würfeln. Reis, Käse, Möhren, Zwiebeln und Eier miteinander verrühren. Mit Pfeffer, Salz würzig abschmecken. 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, anschließend noch leicht in Semmelbröseln wälzen. In reichlich Butterschmalz bei geringer Hitze vorsichtig von beiden Seiten goldbraun braten. Nach dem Braten auf Küchentrepp das Fett abtropfen lassen.

Dazu passen Erbsen und Kartoffelbrei.