Vegetarische Frikadellen

Zutaten

Portionen können im Eingabefeld anpepasst werden.

Portionen:

- **20 g** Champignon, weiß, frisch
- **0.5 Stück** Paprika, rot
- **1 Stück** Karotte, roh
- **0.5 Stück** Kohlrabi, roh
- **0.5 Stück** Zucchini
- **1 Stück** Frühlingszwiebel
- **1 Stück** Ei
- **1 EL** Flohsamenschalen
- **1 EL** Olivenöl
- **1 Prise** Salz
- **1 Prise** Pfeffer, schwarz
- **1 Prise** Italienische Kräuter, zum Streuen

Zubereitung

Tipp: Zuerst ganz durchlesen, dann zubereiten.

1. Gemüse waschen und entkernen.
2. Champignon und Paprika mit einem scharfen Messer in möglichst kleine Würfel schneiden.
3. Karotten, Kohlrabi, Zucchini mit einer Vierkantreibe (oder einem passenden Küchengerät) kleinreiben. In Schüsseln sammeln oder direkt in eine große Schale geben. Die Zucchini extra in einer Schale belassen.
4. Außer der Zucchini alles Gemüse in eine Schale geben. Die Zucchini per Hand dazu geben und vorher ordentlich ausdrücken und entwässern.
5. Ei, Gewürze und Flohsamenschalen dazu geben und alles vermischen. Für ca. 10 Minuten zum Quellen stehen lassen.
6. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Hitze auf mittlere Stufe stellen. Per Hand kleine Frikadellen formen und in die Pfanne legen. Von beiden Seiten mindestens 6 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Immer schön aufpassen und ggfs. wenden bevor etwas anbrennt.
7. Mit Beilage nach Wunsch (zum Beispiel einem selbstgemachten Dip) servieren.

Portionen Unsere Portion 1 **Brennwert** 301 kcal **Kohlenhydrate** 25g **Eiweiß** 16g **Fett** 14g