Gemüsebratlinge mit Walnuss-Panade

Vegetarisch » Gemüse-Puffer

Zutaten (4 Personen)

» 500g Kartoffel(n)
» 1 Blumenkohl
» Salz & Pfeffer
» 100g Champignons
» 150g Feldsalat
» 2 Tomate(n)
» 1 Bd. Schnittlauch
» 500g Vollmilchjoghurt
» 2-3 EL Zitronensaft
» 1 TL Zucker
» 1 Zwiebel(n)
» 75g Gouda
» 1 Ei(er)
» 100g Mehl
» Muskat
» 100g Erdnüsse
» 25g Sesam
» 3 EL Öl
» Petersilie

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen, mit Schale ca. 20min kochen. Blumenkohl putzen, waschen, in sehr kleine Röschen teilen und in Salzwasser ca. 15min garen.

2. Pilze putzen, in feine Scheiben schneiden. Salat waschen und abtropfen. Tomaten putzen, waschen, in Spalten schneiden. Schnittlauch waschen, trockenschütteln, in Röllchen schneiden. Joghurt mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zucker abschmecken. Schnittlauch unterrühren. Soße mit vorbereiteten Zutaten vermengen, anrichten.

3. Zwiebel schälen, würfeln. Käse reiben. Kartoffeln pellen, zerstampfen. Zwiebel, Blumenkohl, Ei, Käse und Mehl unterrühren. Mit Salz und Muskat würzen. Daraus ca. 8 Frikadellen formen. Nüsse und Sesam vermengen. Frkadellen darin wenden, in heißem Öl je Seite ca. 3min braten. Mit Petersilie garnieren. Salat dazu reichen.

Nährwerte: 640kcal/E31g/F36g/KH48g pro Portion

angelegt am: 30.01.2004 Rezept-Nr: 895

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke