Grießfrikadellen mit Käse

Vegetarisch » Käse-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

» 1/2l Instant-Gemüse-Brühe
» 200g Polenta
» 2 Möhre(n)
» 2 Stiele Petersilie
» 250g Magerquark
» 2-3 EL Mineralwasser
» Salz & Pfeffer
» 1/2 Bd. Schnittlauch
» 1 Ei(er)
» 50g Gratin-Käse
» Muskat
» 2 EL Öl
» 1 kl. Zwiebel(n)
» 1 EL Weißwein-Essig
» 1/2 Kopf Blattsalat (gemischt)

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Brühe aufkochen, Polenta unter Rühren einstreuen und aufkochen lassen. Bei schwacher Hitze 10-15min ausquellen. Ab und zu umrühren.

2. Möhren grob raspeln. Petersilie hacken. Quark, Mineralwasser, Möhren und Petersilie verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Mit Ei und Käse unter den Grieß kneten. Mit Pfeffer und Muskat abschmecken. Aus der Masse 8 Frikadellen formen, in 1EL heißem Öl von beiden Seiten 3-5min braten.

4. Zwiebel fein würfeln. Essig mit Salz und Pfeffer würzen. Restliches Öl darunter schlagen. Zwiebelwürfel hinzufügen. Vinaigrette mit Salz und Pfeffer würzen. Salat in mundgerechte Stücke zupfen und mit der Vinaigrette vermengen. Mit jeweils zwei Frikadellen und dem Möhren-Quark auf Tellern anrichten.

Tipp: Als Blattsalate kann man z.B.: Lollo bianco und Eichblattsalat verwenden.

Nährwerte: 340kcal/E19g/F13g/KH38g pro Portion

angelegt am: 21.10.2003 Rezept-Nr: 630

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