

Vegane Frikadellen

Rezept für 4 Frikadellen



Zutaten

1 Möhre
1 Kartoffel
1 Scheibe Sellerie
1 altes Brötchen
3 EL Flohsamenschalen
0.5 Liter Wasser
Kräuter getrocknet oder frisch
Steinsalz
Pfeffer

Zubereitung

Möhre, Kartoffel, Sellerie klein schneiden und in Wasser garen. Das Brötchen in kleine Stücke zerbröseln. Das Wasser abgießen alles mit einer Gabel oder dem Kartoffelstampfer zerkleinern. Alternativ kann auch eine Kartoffelpresse verwendet werden. Anschließend die zerkleinerten Brötchen, Kräuter, Salz und Pfeffer unterarbeiten und die Masse am Schluss mit Semmelbrösel oder Flohsamenschalen binden.

Dann mit den Händen Kugeln formen, diese in die mit Öl erhitzte Pfanne legen und flach drücken.

Die Frikadellen auf beiden Seiten braten und öfter wenden.

Sie können auch später kalt gegessen werden.