

Sonnenblumen Hack Frikadelle

Rezept für 4 Frikadellen



Zutaten

1 Möhre
1 Kartoffel
1 Scheibe Sellerie
30 Gramm Sonnenblumen Hack
0.5 Liter Wasser
Kräuter der Provence getrocknet
Steinsalz
Pfeffer

Zubereitung

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

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

Die Frikadellen auf beiden Seiten anbraten und öfter wenden.

Sie können auch gut zu einem späteren Zeitpunkt kalt gegessen werden.