

Rezept

Knusper-Frikadellen mit Gurkengemüse

Ein Rezept von Knusper-Frikadellen mit Gurkengemüse, am 23.04.2024

Zutaten

2	kleine Zwiebeln	50 g	Reiswaffeln
100 g	gemischtes Hackfleisch	2 EL	Ei-Ersatzpulver
	1/2 TL Zitronensaft		Jodsalz
	Pfeffer	2 EL	Rapsöl
4	Cocktailtomaten	1	Salatgurke
100 ml	Gemüsebrühe	1 EL	Kartoffelstärke
	1/2 Bund Dill		

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 435 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Die Reiswaffeln in einem Gefrierbeutel mit dem Nudelholz fein zerdrücken. Die Brösel mit Hackfleisch, Ei-Ersatzpulver, Zitronensaft und der Hälfte der Zwiebeln mischen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Aus dem Teig Bällchen formen. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin rundum ca. 3 Min. braten.
2. Die Tomaten waschen, die Stielansätze entfernen und die Früchte vierteln. Die Gurke schälen, längs halbieren und die Kerne herausschaben. Die Hälften in Scheiben schneiden.
3. Die Gurken mit den restlichen Zwiebeln in etwas Brühe bei schwacher Hitze 5 Min. dünsten. Die restliche Brühe mit der Stärke verquirlen und zu den Gurken gießen. Das Gemüse einmal aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Frikadellen und Tomatenwürfel zum Gemüse geben und kurz erwärmen.
4. Den Dill waschen, trocken schütteln und die Spitzen fein hacken. Über die Frikadellen streuen. Dazu schmecken Kartoffeln.