

Rezept

Gemüse-Ebly-Pflanzerl

Ein Rezept von Gemüse-Ebly-Pflanzerl, am 13.05.2025

Zutaten

250 g vorgegarte Hartweizenkörner (z. B. Ebly)	Salz
2 Schalotten	100 g Maiskörner (Dose)
2 Möhren	1/2 Bund glatte Petersilie
3 Eier	4 EL Semmelbrösel
Pfefer	1 TL edelsüßes Parikapulver
1 TL getrockneter Thymian	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
6 EL Olivenöl	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4-6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal

Zubereitung

1. Den Weizen in leicht gesalzenem Wasser nach Packungsangabe garen, abtropfen und abkühlen lassen. Schalotten schälen und fein würfeln. Maiskörner abtropfen lassen. Möhren schälen und grob raspeln. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen fein hacken.
2. Alle Zutaten bis auf das Öl in eine große Schüssel geben und alles gut mischen.
3. Mit angefeuchteten Händen aus der Masse 20 Pflanzerl formen, dabei gut zusammenpressen. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Pflanzerl darin portionsweise bei mittlerer Hitze rundum in 12 Min. goldbraun braten. Auf Küchenpapier entfetten und warm oder kalt servieren.