

Rezept

Grüne Röllchen

Ein Rezept von Grüne Röllchen, am 09.06.2026

Zutaten

| | |
|---|------------------------------|
| 100 g mehlig kochende Kartoffeln | 100 g Möhren |
| 100 g Blumenkohl | 100 g Spinat |
| 100 g Paneer | 3 EL Kichererbsenmehl |
| 1 TL Chilipulver | 1 TL Ajwain |
| Salz | Öl zum Frittieren |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal

Zubereitung

1. Die Kartoffeln und Möhren schälen, waschen und reiben. Den Blumenkohl putzen, waschen und reiben. Den Spinat waschen, verlesen und in sehr feine Streifen schneiden. Das Paneer mit den Fingern sehr fein zerbröseln.
2. Kartoffeln, Möhren, Blumenkohl, Spinat und Paneer in eine große Schüssel geben und Kichererbsenmehl, Chilipulver, Ajwain und ½ TL Salz untermischen.
3. Die Hände mit Wasser befeuchten und aus der Masse 12-15 Röllchen formen (wie Cevapcici).
4. In einer Pfanne mit hohem Rand 4 cm hoch Öl erhitzen und die Röllchen darin rundherum in 3-4 Min. goldbraun braten. Heiß mit dem Joghurtchutney servieren.