

Rezept

Schafskäsefrikadellen

Ein Rezept von Schafskäsefrikadellen, am 25.06.2026

Zutaten

400 ml glutenfreie Gemüsebrühe	200 g Hirseflocken
200 g rote Paprikaschote	3 Knoblauchzehen
200 g Schafskäse (Feta)	20 g gepoppter Amaranth
Pfeffer	Salz
40 g Butter	2 EL Öl
4 Thymianzweige	1 Rosmarinzweig

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal

Zubereitung

1. Gemüsebrühe in einen kleinen Topf geben, zum Kochen bringen, die Hirseflocken einrieseln lassen und auf der ausgeschalteten Kochstelle offen 20 Min. ausquellen lassen.
2. Die Paprika waschen, vom Kerngehäuse und den weißen Trennwänden befreien und in sehr kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen, fein hacken und zusammen mit den Paprikawürfeln zur Hirsemasse geben.
3. Den Feta in kleine Würfel schneiden und vorsichtig unter die Hirsemasse heben. Den Amaranth zufügen und die Masse mit Salz und Pfeffer deftig abschmecken.
4. Mit feuchten Händen zwölf gleichmäßige flache Teiglinge formen und in einer großen Pfanne die Butter und das Öl erhitzen. Thymian- und Rosmarinzweige einlegen, dann die Frikadellen portionsweise in die Pfanne geben, je ca. 3 Min. bei mittlerer Hitze von beiden Seiten braten, aus der Pfanne nehmen und warm oder kalt servieren.