

Rezept

Vegetarische Frikadellen mit Möhrensalat

Ein Rezept von Vegetarische Frikadellen mit Möhrensalat, am 17.12.2025

Zutaten

Für den Salat:

700 g	Möhren	3 EL	Olivenöl
50 ml	Aceto balsamico bianco	200 ml	Orangensaft
	Salz		Pfeffer
2 EL	Zucker	200 g	Walnusskerne

Für die Frikadellen:

4 EL	Öl	200 g	Bulgur
500 ml	Gemüsebrühe	3	Möhren
1 1/2	Zwiebeln	1 Bund	Petersilie
200 g	Käse (z. B. Bergkäse)	3	Eier (M)
2 EL	Ketchup	3 TL	milder Senf
100 g	Semmelbrösel		Salz
	Pfeffer		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 775 kcal, 48 g F, 26 g EW, 57 g KH

Zubereitung

1. Für den Salat die Möhren putzen, schälen, raspeln und in eine Schüssel geben. Öl, Essig, Orangensaft, Salz, Pfeffer und 1 EL Zucker dazugeben und unterheben. Den Salat nochmals mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
2. Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze unter Rühren goldbraun rösten und zum Schluss auf den Salat streuen. Den Salat bis zum Servieren durchziehen lassen.
3. Für die Frikadellen 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und den Bulgur darin anschwitzen. Die Brühe angießen und aufkochen lassen, die Herdplatte ausschalten und den Bulgur zugedeckt nach Packungsanweisung gar ziehen lassen. Anschließend den Bulgur offen etwas abkühlen lassen.
4. Inzwischen die Möhren putzen, schälen und fein raspeln. Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und diese fein hacken. Den Käse grob reiben.

5. Möhren, Zwiebelwürfel und Bulgur in eine große Schüssel geben. Eier, Ketchup, Senf, Semmelbrösel, Käse, Petersilie, Salz und Pfeffer dazugeben und die Zutaten in der Schüssel verkneten. Sollte die Masse zu feucht sein, noch etwas mehr Semmelbrösel dazugeben. Dann mit angefeuchteten Händen kleine Frikadellen aus der Bulgurmasse formen.

6. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin portionsweise bei mittlerer Hitze 6-8 Min. von beiden Seiten braten. Fertige Frikadellen warm stellen. Frikadellen und Salat auf sechs Tellern anrichten und servieren.