



Lebendiges Land
Ökologische Produkte

Rezept der Woche KW 35 | 2023

Saftige Blumenkohl Frikadellen

für 4 Portionen

Zutaten

- 200 g Blumenkohlröschen
- 2 Möhren
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1-2 EL Dill
- 80 g Haferflocken* oder Hafermehl
- 50 g geriebener Käse
- 2 Eier
- Salz & Pfeffer
- Paprikapulver
- Cayennepfeffer
- Öl zum Anbraten

Zubereitung

Blumenkohlröschen waschen und zerteilen. Die Möhren schälen und grob in Stücke hacken. Einen Topf mit Wasser erhitzen. Blumenkohl und Möhren hineingeben und bissfest kochen lassen. Anschließend das Wasser abschütten und alles abtropfen lassen. Blumenkohl und Möhren in feine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln sehr fein hacken. Ebenso den Dill. Die Haferflocken in einem Mixer oder Multizerkleinerer zu feinem Hafermehl verarbeiten. Nun alle Zutaten in eine Schüssel geben und sorgfältig verkneten. Mit den Gewürzen abschmecken. Falls die Masse zu trocken und bröselig ist, etwas Wasser oder ein zusätzliches Ei dazugeben. Aus dem Teig etwa 8 Kugeln formen und zu Frikadellen flach drücken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Frikadellen von jeder Seite ca. 4-5 Minuten ausbraten, bis sie goldbraun sind.

Tipp von Niko: Passend hierzu schmeckt der Weißburgunder Quarzit vom Weingut Pflüger. Zum Wohl!