


# Vegetarische Frikadellen

## Zutaten für 4 Personen

- 600 g älteres Brot oder Brötchen
- 225 ml Milch
- 3 Eier
- 100 g Käse
- 3 Karotten
- 3 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Bund Petersilie
- ½ TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- Öl zum Anbraten

## Zubereitung

Brot mit einem Standmixer oder einer Reibe in grobes Paniermehl zerkleinern. Käse und Karotten raspeln , Zwiebeln, Knoblauch und Petersilie kleinschneiden. Milch und Eier in einer Schüssel mischen. 500 g Paniermehl (von der Gesamtmenge ca. 3 EL zurücklassen), Salz und Pfeffer und die übrigen Zutaten dazugeben und gut durchmischen.

Etwa 15 Min. ziehen lassen, bis sich eine feste Masse entwickelt hat. Falls die Masse zu flüssig ist, ggf. ein paar Haferflocken oder Mehl hinzufügen. Wenn die Masse zu fest ist,  ggf. etwas Flüssigkeit nachgießen.

Mit angefeuchteten Händen kleine Frikadellen formen und in dem restlichen Paniermehl beidseitig wälzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Frikadellen in heißem Öl von beiden Seiten anbraten.

**Tipp:** Wer es gerne orientalisch mag, kann mit Kreuzkümmel, Zimt und Koriander würzen. Auch Currypulver bringt Abwechslung. Alternativ zu den Karotten schmecken auch Rote Bete oder Zucchini.

Vegetarische Frikadellen

ZEHN