

# LINSEN-MÖHREN- FRIKADELLEN

Allns to sien Tiet

MÖHREN

SAISON VON JUNI BIS NOVEMBER

## ZUTATEN (4 PERSONEN)

- 200 G ROTE LINSEN
- 0,5 L GEMÜSEBRÜHE
- 200 G MÖHREN
- 120 G PORREE
- 40 G MEHL
- 1 MSP. BACKPULVER
- SALZ
- SCHWARZER PFEFFER
- 1 KNOBLAUCHZEHE
- PETERSILIE
- CURRY
- PAPRIKA EDELSÜß



## ZUBEREITUNG:

1. ROTE LINSEN CIRCA 10 MINUTEN IN GEMÜSEBRÜHE KOCHEN, BIS SIE WEICH, ABER NOCH NICHT BISSFEST SIND. DANACH ETWAS ABKÜHLEN LASSEN. WÄHRENDDESSEN MÖHREN RASPELN, PORREE SEHR FEIN SCHNEIDEN, PETERSILIE HACKEN.
2. ALLES MIT MEHL, BACKPULVER, GEWÜRZEN, KNOBLAUCH UND PETERSILIE ZU EINER MASSE VERMENGEN UND PÜRIEREN.
3. ZU FRIKADELLEN FORMEN UND BEI MITTLERER HITZE IN PFLANZENÖL PRO SEITE JEWEILS 3 MINUTEN GOLDBRAUN BRATEN. AUF KÜCHENPAPIER ABTROPFEN LASSEN UND SERVIEREN.



MEHR INFOS UNTER [WWW.ZEHN-NIEDERSACHSEN.DE/SAISONKALENDER](http://WWW.ZEHN-NIEDERSACHSEN.DE/SAISONKALENDER)

**ZEHN**  
ZENTRUM FÜR  
ERNÄHRUNG UND  
HAUSWIRTSCHAFT  
NIEDERSACHSEN

NIEDERSÄCHSISCHE  
LANDJUGEND e.V.  
**nlj**