



Grünkohl- Frikadellen

Rezepte von BEPA Bio



Zutatenliste (4 Personen):

2 Vollkornbrötchen, 500g Grünkohl, 1 Zwiebel, 1 Ei, 2-3 EL Weizenvollkornmehl, 100g Vollkorn-Semmelbrösel, Pfeffer, Salz, Thymian, etwas Öl

Zubereitung:

1. Die Brötchen halbieren, mit heißem Wasser übergießen und einweichen.
2. Den Grünkohl gründlich waschen, die Blätter vom harten Stiel abschneiden und grob schneiden. In kochendes Salzwasser geben und ca. 10-15 Minuten garen. Kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.
3. Die Brötchen gut ausdrücken und kleine Würfel schneiden. Grünkohl sehr fein hacken und mit den Brötchen mischen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Mit dem Ei, Mehl und Semmelbröseln zur Kohlmischung geben. Mit Salz, Pfeffer und Thymian kräftig würzen. Alles gut durchkneten und mit angefeuchteten Händen aus dem Teig ca. 8-10 flache Frikadellen formen.
4. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Mit dem Ei, Mehl und Semmelbröseln zur Kohlmischung geben. Mit Salz, Pfeffer und Thymian kräftig würzen. Alles gut durchkneten und mit angefeuchteten Händen aus dem Teig ca. 8-10 flache Frikadellen formen.
5. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin in ca. 10 Minuten von beiden Seiten goldbraun braten.

Tipp:

Dazu passen in Erdnussöl gebratene Bratkartoffeln.

Viele weitere tolle Rezeptideen
finden Sie auf

www.bepabio.ch

Guten Appetit

