

## Rezept der Woche: Vegetarische Frikadellen

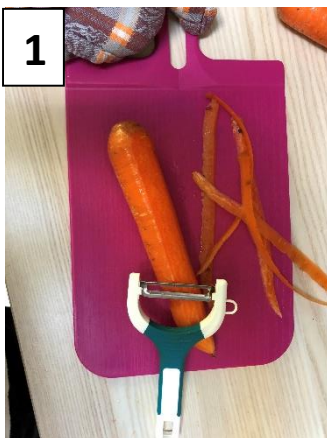


### Zutaten:

- Semmelbrösel
- 150g Emmentaler
- 150g Reis
- 2x Möhren
- 2 mittelgroße Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Eier
- 1 L Gemüsebrühe
- Olivenöl
- Butter
- Gewürze: Pfeffer, Salz

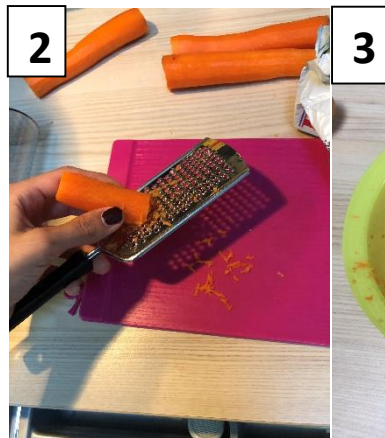
### Material:

- Kochtopf
- Pfanne
- Sparschäler
- Reibe
- Schüssel
- 2 Teller



1

Schäle die Möhren



2

3

Raspele die Möhren mit einer Reibe.



4

Hacke die Zwiebeln und den Knoblauch klein und füge sie zu den Möhren hinzu



5

Gib den Käse dazu



6

Gib die Eier dazu und vermische das Ganze gut miteinander. Stelle die Schüssel zur Seite



7

Schmelze etwas Butter im Topf



8

Wenn die Butter geschmolzen ist, gib den Reis hinzu, brate ihn kurz an.



9

Füge die Gemüsebrühe hinzu und koche den Reis ungefähr 15 Minuten.



10

Gib nun die Gemüsemischung zu dem Reis hinzu und vermische das Ganze.



11

Gib etwas Semmelbrösel hinzu, so dass die Mischung etwas fester wird.



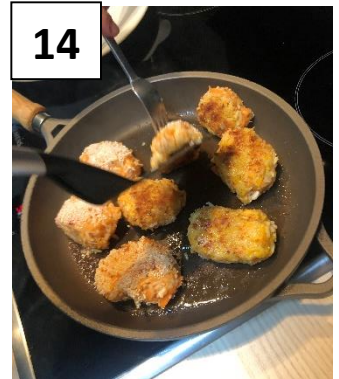
12

Forme nun mit deinen Händen Kugeln



13

Gib etwas Semmelbrösel auf einen Teller und Rolle die Kugeln vorsichtig dadurch, lege sie dann auf einen anderen Teller



14

Erhitze etwas Öl in einer Pfanne und brate die Frikadellen von beiden Seiten in der Pfanne, sodass sie Gold/Braun werden.



15

Wir wünschen einen guten Appetit! 🍴