



Vegetarische Frikadellen mit Pilzen und Feldsalat

Zeit gesamt
30minZubereitungszeit
30minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Champignons, braun	750 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Petersilie, frisch	15 g
Öl	6 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Muskatnuss, gemahlen	0.25 TL
Senf	2 TL
Speisestärke	1 EL
Parmesan, gerieben	5 EL
Paniermehl	5 EL
Eier	1 St.
Feldsalat	150 g
Paprika, rot	1 St.
Essig	2 EL
Zucker	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, große Pfanne, Sieb, Küchenpapier

1. Pilze ggf. mit Küchenkrepp säubern und klein würfeln. Zwiebel schälen, halbieren und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken.
2. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Gewürfelte Pilze darin ca. 5 Min. anbraten. Zwiebel und Knoblauch zugeben und nochmals ca. 4 Min. braten. Anschließend leicht abkühlen lassen.
3. In einer Schüssel gebratene Pilze mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, 1 TL Senf, 1 EL Speisestärke, 5 EL geriebenem Parmesan, 5 EL Paniermehl, 1 Ei und Petersilie gut vermengen. Aus der Masse etwa 5 cm große Frikadellen formen. Hierfür die Masse mit leichtem Druck zwischen den Händen formen.
4. Feldsalat waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in sehr dünne Streifen schneiden.
5. In einer Schüssel 1 TL Senf mit 3 EL Öl, 2 EL Essig, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Feldsalat und Paprika mit dem Dressing vermengen.
6. Pfanne auswischen und 2 EL Öl darin erhitzen. Vegetarische Frikadellen rundherum ca. 5 Min. anbraten. Gebratene Frikadellen mit Feldsalat auf Tellern servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Die Frikadellenmasse hält am besten, wenn du sie mit den Händen gut durchknetest. Die Frikadellen ebenfalls mit leichtem Druck formen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	261 kcal
Kohlenhydrate	18 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	17 g