Gemüse Frikadellen / Gemüse Burger

Hier gibt es 2 Varianten

<u>Zutaten für 4 – 6 Stück</u>
4 Karotten
1 Zucchini mittel groß
1 Knoblauchzehe gepresst
1 Paprika rot
1 Paprika grün
1 große Pastinake
3 Kartoffeln
50 – 60 g Knollensellerie
3 EL Haferflocken
3 EL Paniermehl
1 Ei
Salz, Pfeffer

Für die panierte Variante
1 Ei mit einem EL Milch verquirlt
5 – 6 EL Paniermehl mit 1 EL Paprika edelsüß vermischt

So funktioniert es!
Gemüse schälen und mit der groben Reibe, in eine Schüssel, reiben. Knoblauch in die Raspel pressen.
Mit einem TL Salz vermischen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

So geht es weiter!
Das Salz im Gemüse hat dafür gesorgt, dass es Wasser zieht.
Das Gemüse in die Mitte eins sauberen Geschirrtuches geben.
Handtuch nach oben verschließen und zudrehen, sodass das Wasser durch das Tuch ausgedrückt wird.
Das Gemüse zurück in die Schüssel geben.
Paniermehl, Haferflocken und das Ei dazu geben und gut vermischen.
Mit Pfeffer und eventuell noch etwas Salz würzen.

Backofen vorheizen, 220C!
Der Ofenzauberer plus darf auch vorgeheizt werden.
Den Ofenzauberer, mit Butter, etwas fetten.

So geht es weiter!
Die Gemüsefrikadellen formen.

Mein Tipp!
Für Gemüse Burger, empfehle ich die Gemüsefrikadelle nicht zu panieren.
Größe der Frikadellen ca. 8 - 10cm Durchmesser und ca. 2cm hoch.

Für die panierte Variante, die Frikadellen erst in Ei und anschließend in Paniermehl wenden.
Die Oberfläche leicht mit flüssiger Butter betupfen.
Auf den Ofenzauberer legen und 35 – 40 Minuten O/U backen.

Guten Appetit!

www.witt-pc.de

Peter Witt selbstständiger Direktor bei Pampered Chef Flurweg 7, 86871 Rammingen Tel. 0171 46 58 481