

Gemüse frikadellen

Zutaten

- 2 Möhren
- 1 kartoffel
- 1 weiße zwiebel
- 1 Zucchini
- 1 Eil - GrößeM
- 100 g Mehl
- 50 g semmelbrösel
- Salz
- Pfeffer

1. Möhren, Kartoffel und Zwiebel schälen und grob reiben. Zucchini ebenfalls mit einer Reibe grob zerkleinern. Das Gemüse in eine Schüssel geben und salzen ...

Ingrédients

- 2 carottes
- 1 pomme de terre
- 1 oignon blanc
- 1 courgette
- 1 œuf - tailleM
- 100 g de farine
- 50 g de chapelure
- sel
- poivre

1. Éplucher les carottes, la pomme de terre et l'oignon et les râper grossièrement. Râper également la courgette grossièrement à l'aide d'une râpe ...



Gemüse frikadellen

10 Minuten ziehen lassen, dann die Flüssigkeit mit einem Küchentuch gut ausdrücken..

2.. Gemüse mit Mais, Ei, Mehl und Semmelbröseln mischen und die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Mit angefeuchteten Händen Buletten formen.

Ol in einer Pfanne erhitzen und die Gemüsefrikadellen bei mittlerer Hitze für 4-5 Minuten pro Seite kross anbraten.

Mettre les légumes dans un saladier et les saler. Laisser reposer 10 minutes, puis retirer le liquide avec un torchon.

Bien essorer la viande.

2. mélanger les légumes avec le maïs, l'œuf, la farine et la chapelure et assaisonner la masse de sel et de poivre. Former des boulettes avec les mains humides. Chauffer l'huile dans une poêle et faire cuire les boulettes de légumes à feu moyen.

Faire revenir à feu vif pendant 4-5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient bien croustillants.

