

Ulis vegetarische Party-Frikadellen

Das Rezept ist ohne abwiegen, alles wird nur mit einem Esslöffel portioniert (dabei können Kinder gut helfen!):

25 EL Mehrkornflocken (kernig)

12 EL zarte Haferflocken

10 EL Paniermehl oder Semmelbrösel (gerne Vollkorn, entspricht 1-2 altbackenen Brötchen)

1 EL Gemüsebrühepulver

1 EL Majoran

1 gestr. EL Salz

etwas Pfeffer

→ Alles in einer großen Schüssel verrühren, dann

800 ml heißes Wasser darüber schütten; gut durchrühren; mindestens 10 Minuten ziehen lassen

Währenddessen:

4 St. große Zwiebeln → würfeln, dünsten oder zart braun anbraten, dann mit dem Bratöl (ich nehme Rapsöl) in die Frikadellenmasse schütten und gut unterrühren

4 St. Eier → reinschlagen und gut unterrühren (auf jeden Fall ganz zum Schluss machen, wenn die Masse nicht mehr heiß, sondern nur noch warm ist)

Die Masse ist etwas matschiger als Hackfleisch. Wenn sie zu trocken ist, kann man mit heißem Wasser korrigieren, ist sie zu flüssig, mit Paniermehl oder zarten Haferflocken.

Wenn man die Frikadellen mit einem Esslöffel portioniert, ergibt es ca. 30 Stück, mit einem Teelöffel etwa 50 Stück. In einer großen Pfanne von allen Seiten schön braun anbraten und fertig sind sie!

Als PDF hier downloaden:

<https://ulrikeklassenbuettner.de/2022/08/20/ulis-vegetarische-frikadellen-das-rezept/>