



Vegane Frikadellenrezept

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Petersilie, frisch	20 g
Vegane Hack Mischung	150 g
Öl	7 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne

1. Zwiebel halbieren, schälen und in Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.
2. In einer Schüssel 150 g der Hack-Fertigmischung, die Hälfte der Zwiebelwürfel, Petersilie, 270 ml sehr kaltes Wasser und 3 EL Öl gründlich vermengen. Masse kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und für ca. 30 Min. im Kühlschrank quellen lassen.
3. Mit angefeuchteten Händen ca. 8 Frikadellen aus der Masse formen.
4. In einer Pfanne 4 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Frikadellen darin ca. 3–4 Min. von jeder Seite kross anbraten.

Guten Appetit!

Tipp: Vegane Frikadellen mit Kartoffelpüree und Pilz-Sauce servieren.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	287 kcal
Kohlenhydrate	10 g
Eiweiß	17 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	19 g