



Veganes Gemüsefrikadellen-Rezept

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	2 St.
Zucchini	1 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Petersilie, frisch	10 g
Paprika, edelsüß	1 TL
Thymian, gerebelt	0.5 TL
Haferflocken, zart	3 EL
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Öl	3 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, grobe Reibe

1. Karotten schälen und Enden entfernen. Zucchini waschen und ebenfalls Enden entfernen. Zucchini und Karotten grob raspeln. Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken.
2. In einer Schüssel geraspeltetes Gemüse, Zwiebel, Petersilie, Paprikapulver, Thymian und 3 EL Haferflocken kräftig verkneten. Je nach Konsistenz 2 EL Mehl unterkneten. Bratlingmasse kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und mit feuchten Händen etwa 8 Bratlinge formen.
3. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und vegane Gemüsefrikadellen ca. 3–4 Min. von jeder Seite knusprig anbraten. Gemüsefrikadellen sofort servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Die Gemüsefrikadellen passen sehr gut zu [Tabouleh mit Bulgur](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	151 kcal
Kohlenhydrate	18 g
Eiweiß	4 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	8 g