

Frikadellen - NFP - Ökologisch Gehacktes Pflanzenfleisch Vegetarisch

für 10 Personen

Zutaten

- 330 g NFP - Ökologisch Gehacktes Pflanzenfleisch
- 330 g Wurzelgemüse: Karotten, Pastinaken und Petersilienwurzeln, fein gehackt
- 1 dl Kräuter: Estragon, Petersilie und Thymian, fein gehackt
- 3 Zwiebeln, fein gehackt
- 4 TL (40 g) Gemüsebrühepulver
- 250 g Weizenmehl
- 7 Eier
- 8,5 dl Milch
- ca. 1 TL schwarzer Pfeffer
- 5 TL (20 g) Flockensalz

Zubereitung

1. Alle Zutaten vorbereiten.
2. Die trockenen Zutaten in einer Rührschüssel oder einer großen Schüssel mischen.
3. Gut umrühren.
4. Nach und nach die Eier hinzugeben und in der Masse absorbieren lassen.
5. Das fein gehackte Wurzelgemüse, die gehackten Zwiebeln und die gehackten Kräuter hinzugeben.
6. Langsam die Milch eingießen (das Pflanzenfleisch absorbiert nach und nach die Flüssigkeit).
7. Die Masse 5-10 Minuten lang umrühren und 15 Minuten stehen lassen. Die Masse abschmecken um sicherzustellen, dass sie die richtige Balance hat.
8. Öl und Butter bei mittlerer Hitze in einer großen Pfanne mit dickem Boden erhitzen. Die Frikadellen darin auf beiden Seiten goldbraun braten bis sie einladend aussehen.

Serviere sie eventuell mit einer Kräutercreme aus den Stielen der übrig gebliebenen Kräuter, Knoblauch, Zitronensaft und Joghurt.

