

Grünkern-Nuss-Frikadellen mit Rohkost

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 Schalotte
- 20 g Haselnusskerne
- 1 EL Öl
- 2.5 EL Rapskernöl
- 75 g Grünkernschrot
- 150 ml Gemüsebrühe
- 3 Stiele Petersilie
- 2 EL Magerquark
- 1 Eigelb
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 1.5 EL rosenscharfes Paprikapulver
- 300 g buntes Gemüse

Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Die Nüsse fein hacken. Öl in einem kleinen Topf erhitzen, Schalotte, Nüsse und Grünkernschrot darin bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 2-3 Minuten anbraten. Mit der Brühe aufgießen und den Grünkern zugedeckt 10-15 Minuten ausquellen lassen.

Währenddessen die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Den Grünkern-Mix vom Herd nehmen und abkühlen lassen, dann mit Quark, Petersilie und Eigelb gründlich mischen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Aus der Masse mit angefeuchteten Händen 6 kleine Frikadellen formen und in einer beschichteten Pfanne im übrigen Öl auf beiden Seiten 4-5 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen und auf einem Teller mit Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Inzwischen das Gemüse (z.B. Cocktailtomaten, Möhren, Radieschen, Stangensellerie – je nach Verträglichkeit) putzen und waschen beziehungsweise schälen und in größere Stücke oder Streifen schneiden. Die Gemüse-Sticks mit den lauwarmen Grünkern-Frikadellen auf Tellern anrichten.

Tipp:

Die Frikadellen sind hervorragend zum Mitnehmen geeignet.

Nährwerte pro Person:

380 kcal, 31 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 22 g Fett, 8 g Ballaststoffe

Empfehlenswert bei:

- Adipositas
- Arthrose
- Bluthochdruck
- Diabetes
- Fettleber
- Fettstoffwechselstörungen
- Fruktose-Intoleranz
- Gastritis
- Gicht
- Herzschwäche
- Metabolischem Syndrom

Migräne
Parodontitis
Reflux
Rheuma
Schuppenflechte
Wechseljahresbeschwerden

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 05.09.2022

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen