

Grünkern-Nuss-Frikadellen mit Rohkost

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 Schalotte
- 20 g Haselnusskerne
- 2 ½ EL Rapskernöl
- 75 g Grünkernschrot
- 150 ml Gemüsebrühe
- 3 Stiele Petersilie
- 2 EL Magerquark
- 1 Eigelb
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- ½ TL rosenscharfes Paprikapulver
- 300 g buntes Gemüse

Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Die Nüsse fein hacken. 1 EL 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: 06.01.2021

Koch/Köchin: Martina Kittler

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