



## Reis-Möhren-Frikadellen

Ergibt 6–8 Frikadellen

### Zutaten:

|                                    |                                  |
|------------------------------------|----------------------------------|
| 2 Möhren                           | Salz & Pfeffer                   |
| 1 Zwiebel                          | 1 EL frische Petersilie, gehackt |
| 100 g gekochter Reis               | 1–2 EL Paniermehl                |
| 100 g Gouda oder Cheddar, gerieben | 2 TL Rapsöl                      |
| 2 Eier, Größe M                    |                                  |

### Zubereitung:

1. Die Möhren und die Zwiebel schälen und raspeln. Beides mit dem Reis, dem Käse und den Eiern verrühren und recht kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie unterrühren.
2. Dann so viel Paniermehl unterheben, bis die Masse eine frikadellenartige Konsistenz bekommt.
3. Nun mit leicht angefeuchteten Händen flache Frikadellen formen.
4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin bei mittlerer Hitze braten, dabei darauf achten, dass man sie nicht zu früh wendet, damit sie nicht auseinanderfallen.
5. Nach dem Braten auf Küchenpapier legen, damit das überschüssige Öl aufgenommen werden kann.
6. Dazu passen ein frischer Salat und ein Kräuter-Quark-Dip.