

Wirsing - Frikadellen vegetarisch

Zutaten:

1 Wirsing
2 Eier
Salz
Pfeffer
Muskat
Öl
Paniermehl

Zubereitung:

1. Den Wirsingkopf kleinschneiden (Stiel entfernen) und in Salzwasser bissfest garen. Gibt man zum Kochwasser etwas Natron hinzu, behält der Wirsing seine schöne grüne Farbe. Danach in einem Sieb abgießen und etwas abkühlen lassen. Das restliche Wasser so gut es geht ausdrücken. Je weniger Wasser der Wirsing enthält, desto besser halten die Frikadellen zusammen.
2. Je nach Größe des Wirsings 1-2 Eier hinzufügen (halten die Masse beim Braten zusammen), mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und gut vermischen.
3. Aus der Wirsingmasse kleine Frikadellen formen, diese in Paniermehl wenden und bei mittlerer Hitze braten. Besonders lecker wird es, wenn man dem Paniermehl zerkleinerte Mandelblättchen oder Haselnüsse beimischt.
4. Man kann den Wirsing auch sehr gut am Vortag kochen, so spart man sich am Zubereitungstag einiges an Zeit und Arbeit.

Wir wünschen „Guten Appetit“

