



Praxis für Ernährung und Gesundheit

Beratung | Therapie

Vegetarische Champignon-Frikadellen

Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g braune Champignons
- 2 Schalotten
- 2 EL Albaöl Raps
- 1 EL Frischkäse fettarm
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Eier
- Salz, Pfeffer
- Majoran

Zubereitung:

1. Champignons putzen und fein hacken. Schalotten abziehen und in kleine Würfel schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und darin zunächst die Schalotten glasig dünsten. Anschließend die Pilzwürfel hinzugeben und fünf Minuten mitdünsten. Pfanne vom Herd nehmen.
2. Den Frischkäse in eine Schüssel geben. Die Knoblauchzehe durch eine Presse drücken und zusammen mit den Champignons, den Schalotten und den Eier zum Frischkäse geben. Alle Zutaten gut verkneten. Die Masse mit Salz, Pfeffer sowie Majoran würzen und unterkneten. Anschließend aus der Masse kleine Frikadellen formen und in einer Pfanne mit dem restlichen Öl goldbraun anbraten.