



Vegetarische Frikadellen auf Porree-Gemüse

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chilischote halbieren, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden.
2. 1 Esslöffel Butter im Topf erhitzen. Zwiebel, Porree und Knoblauch darin andünsten, Weißwein sowie Brühe angießen, Käse und Crème fraîche einrühren und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Den geriebenen Ingwer hinzufügen, die restliche Butter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. In einer Pfanne mit etwas Öl die Vegetarischen Mühlen Frikadellen anbraten und auf das fertige Porree-Gemüse setzen. Mit etwas Schnittlauchröllchen garnieren.

Dazu passen: Salzkartoffeln oder Schupfnudeln.

Zubereitungszeit

ca. 20 Minuten

Zutaten

Für 4 Personen

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- 2 EL Butter
- 1 Stange Porree, in Ringe geschnitten & gewaschen
- 100 ml Weißwein, trocken
- 150 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Kochkäse
- 100 g geriebener Gruyère
- 100 ml Crème fraîche
- ½ TL frisch geriebener Ingwer
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- etwas Rapsöl
- 1 Packung Vegetarische Mühlen Frikadellen (klein)
- 1 EL Schnittlauchröllchen

Nährwerte pro Portion

1.375 kJ (328 kcal)

12 g Eiweiß

23 g Fett

6,5 g Kohlenhydrate