

Vegetarische Wildkräuterfrikadellen

Wie die Klassiker mit Fleisch lassen sich auch die Wildkräuterfrikadellen gut vorbereiten und ebenso vielseitig anbieten: Frisch aus der Pfanne zur nächsten Mahlzeit, bei einem Fest, einem Picknick oder als Snack für Zwischendurch.

Zutaten für 12 bis 15 kleine Frikadellen:

3 dicke Scheiben altbackenes Brot
1/2 bis 1 Tasse Milch
3 dicke Bund Giersch
1 Zwiebel
2 Eier
Kräutersalz, Muskat, Pfeffer
2 EL Paniermehl
2 EL Hefeflocken
Öl zum Braten



©FBB/Annette Stucken

Zubereitung:

Brot in Würfel schneiden. Soviel Milch dazugeben, dass das Brot gut angefeuchtet wird. Die Flüssigkeit soll komplett aufgesaugt werden.

Kräuter waschen, in der Salatschleuder trocknen, grob hacken und mit wenig Öl andünsten, sodass sie zusammenfallen, salzen. Zwiebel pellen, fein würfeln und ebenfalls mit Öl andünsten. Nach Geschmack leicht bräunen.

Kräuter, Zwiebeln und andere Zutaten zum eingeweichten Brot hinzufügen und gut vermischen. Kräftig abschmecken.

Kleine Frikadellen formen und mit Öl bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten braun braten.

Das Gericht schmeckt warm und kalt.

Der Giersch kann auch durch anderes Wildgemüse (z.B. Wiesenbärenklau, Taubnesseln oder Brennnessel) oder Blattpetersilie ersetzt werden.