

VESTESSEN



VREEKADELLEN (4 Stück a 100g)

ZUTATEN:

225ml Wasser, 100g Soja-Granulat, je 4 EL Paniermehl & Zwiebelwürfel, je 1 EL Senf mittelscharf & Soja-Mehl, je 1 TL Salz & Paprikapulver edelsüß, 1 Messerspitze Pfeffer schwarz, Rapsöl zum Braten

NÄHRWERTE PRO STÜCK:

125 Kalorien, 15g Protein, 10g Kohlenhydrate, 2g Fett*



1) Soja-Granulat in eine Schüssel geben



2) Mit kochendem Wasser übergießen, gut umrühren und quellen lassen



3) Paniermehl, Zwiebeln, Soja-Mehl, Senf, Paprikapulver, Salz & Pfeffer hinzufügen



4) Erst mit einem Löffel vermischen und dann gründlich mit der Hand verkneten



5) Hackmasse in 4 Portionen a 100g teilen und mit leicht angefeuchteten Händen zu flachen Vreekadellen formen



6) Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und Vreekadellen bei mittlerer Hitze von jeder Seite 5 Minuten braten

TIPPS:

Um die Vreekadellen noch etwas zu verfeinern, kann man noch 1 EL Petersilie, je 1 TL Majoran & Liebstöckel und 1 Prise Muskat mit in die Hackmasse geben!

Als Beilagen eignen sich z.B. Kartoffeln und Mischgemüse!
Das Rezept finden Sie auf VESTESSEN.jimdo.com

* Fettgehalt im ungebratenen Zustand