



Marlies Billich®

Speiseplan Vertrieb

- heimische Produkte
- jahreszeitlich aktuell
- preisberechnet
- zeitsparend

Feuerbachstr. 29
D-79588 Efringen-
Kirchen (Egringen)

Tel. +49 (0) 7628 2271
Fax +49 (0) 7628 798

Info@speiseplan.de
www.speiseplan.de

Zutaten	Zubereitung	Zeitbedarf: 60 Min.
<u>Getreidefrikadellen, Bohnengemüse und Kartoffelpüree</u> <u>Getreidefrikadellen:</u> 250 g Gemüsebrühe 120 g Grünkern fein geschrotet 40 g Zwiebeln gehackt 1 Ei Pfeffer, Paprika Petersilie gehackt evtl. etwas Semmelbrösel 30 g Butaris	• das Schrot und die gehackte Zwiebel in die kochende Gemüsebrühe geben und zugedeckt ca. 30 Min. quellen lassen • in der Zwischenzeit Kartoffeln und Bohnen aufsetzen (wie bei Rezept Kasseler) • unter die abgekühlte Grünkernmasse Ei und Gewürze mischen • Frikadellen formen und in heißem Fett in der Pfanne ausbacken • Zwischenzeitlich Kartoffeln zu Püree verarbeiten <u>Tipp:</u> Zu diesem Gericht können Sie eine braune, vegetarische Sauce reichen!!	