

Weight Watchers  
ohne Fleisch



## Vegetarische Brotfrikadellen mit Kohlrabigemüse

Energie: 1593 kJ/380 kcal | Dauer: 40 Min.



Pro Person

**weight watchers**



## Zutaten

½	Zwiebel*
250 g	Champignons
5 g	Petersilie, glatt*
2	Kohlrabi
3 Scheiben	Toastbrot
2 TL	Öl (B)
	Salz und Pfeffer(B)
100 ml	Milch, fettarm (B)
2	Eier (B)
200 ml	Gemüsebrühe (1 TL Instantpulver)
10 g	Schnittlauch
ca. 17 g	Friskäse Balance, 12 % Fett

B = Basiszutaten

\*Restmenge wird für ein anderes Gericht benötigt.

## Utensilien

Pfanne, Schüssel, Topf

Nährwerte	je 100 g	p.P.
Brennwert:	58 kcal 242 kJ	380 kcal 1593 kJ
Fett:	2,3 g	15,1 g
davon gesättigte Fettsäuren:	0,7 g	4,4 g
Kohlenhydrate:	5,5 g	35,9 g
davon Zucker:	2,8 g	18,4 g
Eiweiß:	3,7 g	23,8 g
Salz**:	0,3 g	2,3 g

\*\*entspricht dem Wert der gelieferten Zutaten

## Allergene

Gluten, Eier, Milch, Sesamsamen

## Zubereitung

1. ½ **Zwiebel** schälen und fein würfeln. **Champignons** ggf. mit Küchenkrepp säubern und in dünne Scheiben schneiden. **Petersilie** waschen, trocken schütteln und hacken. **Kohlrabi** schälen und in ca. 1 cm dicke Stifte schneiden. **Toastbrot** würfeln.
2. 1 **TL Öl** in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. **Zwiebelwürfel** und **Champignonscheiben** darin ca. 3–4 Min. andünsten, **salzen, pfeffern** und mit **Milch** ablöschen.
3. **Eier** in einer Schüssel verquirlen, mit **Toastwürfeln, Pilzmischung** und **Petersilie** verrühren und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Pfanne reinigen.
4. **Restliches Öl** in der gleichen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Die **Masse** mit 2 großen Löffeln in **6 Portionen** in die Pfanne setzen (alternativ mit angefeuchteten Händen 6 Frikadellen formen), etwas flach drücken und ca. 4–5 Min. von jeder Seite braten.
5. **Kohlrabistifte** in der **Brühe** ca. 8–10 Min. garen. **Schnittlauch** waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. **Kohlrabigemüse** mit **Friskäse** und **Schnittlauchröllchen** verfeinern und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.
6. **Brotfrikadellen mit Kohlrabigemüse** auf Tellern anrichten und servieren.

**Guten Appetit!**

**Tip:** Das restliche Toastbrot könnt Ihr zum Frühstück genießen.

WEIGHT WATCHERS und SmartPoints sind eingetragene Marken von Weight Watchers International, Inc. Die Marken werden in Lizenz genutzt. © 2015 Weight Watchers International, Inc. Alle Rechte vorbehalten. Garzeiten sind Richtwerte und können abhängig von Kochgeschirr und Größe der Zutaten abweichen.