



Vegetarische Brotfrikadellen mit Kohlrabigemüse

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



Pro Person

weightwatchers



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	Frischkäse 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

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 **Frischkäse** und **Schnittlauchröllchen** verfeinen und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.
6. **Brotfrikadellen mit Kohlrabigemüse** auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Das restliche Toastbrot könnt Ihr zum Frühstück genießen.

Allergene

Gluten, Eier, Milch, Sesamsamen

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.