

# Power-Gemüse-Frikadellen

---

 [happy-mahlzeit.com/2020/04/01/power-gemüse-frikadellen/](https://happy-mahlzeit.com/2020/04/01/power-gemüse-frikadellen/)

## Zutaten für 4 Personen:

- 80 g Karotten
- 80 g Zucchini
- 100 g Paprika, rot, gelb
- 80 g Brokkoli
- 2 EL Öl
- 8 Scheiben Sandwich-Schrottoast oder Dinkeltoast
- 6 Eier, Größe L
- 4 EL Quark
- 1 EL gehackte Petersilie
- 1 EL Schnittlauchröllchen
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung:

Die Toastscheiben in Würfel schneiden und in Olivenöl dezent anrösten.

Das Gemüse klein würfeln, ebenfalls in der Pfanne in wenig Öl angehen lassen, abkühlen lassen.

Die Eier mit dem Quark, Schnittlauch und der Petersilie gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse- und angeröstete Brotwürfel zugeben und alles gut mit einander vermengen. Aus der Masse kleine Frikadellen formen und in wenig Öl in einer beschichteten Pfanne beidseitig goldgelb ausbraten.

Entweder sofort warm verzehren oder abkühlen lassen und als Pausenbrot in die Schule mitnehmen.

Rezept: Armin Roßmeier

Quelle: ZDF-Fernsehgarten vom 8.9.2019

Episode: Schul-Frühstück