



Gemüse-Frikadellen mit Lakenkäse und Basilikumpesto

Zutaten (für vier Portionen):

200 g Würfel von angeschwitzten Karotten und Kohlrabi
1 Frühlingszwiebel, in Ringen
5 altbackene Brötchen (oder Toastbrotsscheiben), gewürfelt
4 Eier (L)
50 ml lauwarme Milch
4 Blätter Bärlauch, gehackt
120 g Salzlakenkäse, gewürfelt
2 EL Sonnenblumenkerne, gehackt
3 EL Olivenöl

12 Kirschtomaten
1 EL Olivenöl
2 Msp. Knoblauch, fein gehackt

Pesto

1 kleiner Bund Basilikum (grob zerflückt)
60 ml Olivenöl, kalt gepresst
2 EL geriebener Parmesan
2 Knoblauchzehen, grob zerkleinert
1 EL Pinienkerne
Salz, Pfeffer

1 Schale Rote Kresse

Zubereitung (circa 40 Minuten):

Brötchenwürfel, Gemüse, Frühlingszwiebel, Bärlauch und Sonnenblumenkerne mischen, verquirlte Eier zugeben, alles gut vermengen. Lakenkäse unterheben, Milch hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann 10 bis 15 Minuten anziehen lassen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Frikadellen formen und beidseitig goldgelb ausbraten.

Für das Pesto alle Zutaten im Mixer zu Pesto aufmischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Halbe Kirschtomaten in Öl mit Knoblauch kurz angehen lassen. Frikadellen auf Tellern anrichten, Tomaten ringsum verteilen, mit Kresse ausgarnieren. Pesto dazu reichen.

Nährwerte pro Portion:

641 kcal - 49 g Fett - 25 g Eiweiß - 29 g Kohlenhydrate - 2,5 BE

Dieses Gericht ist ovo-lacto-vegetarisch.