

Für 4 Portionen kugelrunden Mittagstisch


GOURMET
KIDS



Dein Rezept

> Gemüsebällchen
in Sesam-Panade <

www.gourmet-kids.at

> Gemüsebällchen <

Das brauchst du für die Masse:

- ¼ Knolle geschälter Bio-Sellerie
- 3 mittelgroße Bio-Karotten
- ¼ frischer Bio-Brokkoli
- 70 g Bio-Erbsen
- 70 g Bio-Mais
- 2 Bio-Eier
- 50 g Bio-Milch oder Wasser
- 150 g Semmelwürfel
- 80 g Bio-Emmentaler
- ¼ Petersilie
- Prise Muskatnuss gerieben
- Salz, und Pfeffer
- eventuell Semmelbrösel

für die Sesam-Panade:

- etwas Mehl
- 2 Bio-Eier
- 100 g Semmelbrösel
- 20 g Sesam
- Öl zum Frittieren der Bällchen

So einfach geht's:

1.

Reibe die Karotten und den Sellerie mit einer Gemüsereibe in feine Streifen.

2.

Koche den Brokkoli kurz im Wasser (er soll in der Mitte noch kernig sein), nimm ihn heraus und schneide ihn in kleine Stücke.

3.

Koche Erbsen und Mais kurz im Brokkoli-Wasser.

4.

Versprudle Eier und Milch und gieße sie über die Semmelwürfel. Lasse die Masse ca. 5 Minuten quellen und knete sie durch, bis sie gleichmäßig ist.

5.

Füge die restlichen Zutaten hinzu und vermenge sie. Falls die Masse aufgrund des Gemüses zu weich ist, gib ein paar Brösel dazu.

6.

Forme aus der Masse kleine Bällchen und paniere sie mit Mehl, Eiern und Sesambrösel (die Semmelbrösel vorab mit dem Sesam mischen). Gib zum Herausbraten ca. 1 cm Öl in die Pfanne.