

Frikadellen mit Gemüse



kleinkindtauglich

diabetistauglich

Zutaten für ca. 15 kleine Gemüsefrikadellen:

- 500 g Hackfleisch
- 1 Möhre
- 1 Zucchini (klein)
- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 40 g Haferflocken (1 kleine Tasse)
- 1 Ei
- getrocknete Kräuter (und Gewürze nach Belieben)

Arbeitszeit:

ca. 25 Minuten

So bereitest du die Frikadellen mit Gemüse zu:

1. Schäle die Möhre und wasche die Zucchini.
2. Gib das Hackfleisch in eine Schüssel und reibe die Möhre und die Zucchini dazu.
3. Schäle die Zwiebel, schneide sie in kleine Würfel und gib sie ebenfalls dazu.
4. Schäle die Knoblauchzehe und presse sie mit in die Schüssel.
5. Füge dann die Haferflocken und das Ei hinzu.
6. Mit sauberen Händen verknetest du nun alles zu einer einheitlichen Masse, die du noch nach Belieben würzt. Ich nehme immer etwas Salz und frische Kräuter. Wenn bei euch sehr kleine Kinder mitessen, könnt ihr für sie auch vor dem Würzen etwas von der puren Masse bei Seite legen.
7. Jetzt musst du aus der Gemüse-Hackfleischmasse nur noch kleine Kugeln formen, die du dann in einer Pfanne mit heißem Öl brätst und dabei gelegentlich wendest.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

