

Keftedes (vegetarische Frikadellchen)

Braucht einen Tag Vorbereitung, kann man backen oder braten.

1 Gemüsezwiebel
1 große Zucchini oder 2-3 kleinere
1 TL Salz
1 Bund glatte Petersilie
2-3 Stengel Minze
2-3 Zehen Knoblauch
2 Eier von glücklichen Hühnern
2 EL Mehl
2 EL Semmelbrösel
1 Scheibe Feta-Käse
Salz, Pfeffer, Muskat

Klassischerweise werden Keftedes mit Zucchini hergestellt. Es eignet sich aber auch jedes andere "raspelfähige" Gemüse. Wir verwenden am liebsten Kürbis mit ein bis zwei Karotten.

Die Zucchini und die Gemüsezwiebel über eine klassische Küchenraspel ziehen, in ein Sieb geben und mit einem TL Salz gut vermischen. Über Nacht in einem Sieb auf einem tiefen Teller im Kühlschrank stehen lassen, damit das Gemüse Flüssigkeit verliert.

Am nächsten Tag soviel Flüssigkeit wie möglich aus dem vorbereiteten Gemüse herausdrücken und das Gemüse in eine Schüssel füllen.

Die beiden Eier hinzufügen, 2 EL Mehl und 2 EL Semmelbrösel darüber streuen, mit Muskat, Pfeffer und ggf. noch etwas Salz würzen, gut durchrühren. Den Feta-Käse mit den Händen klein krümeln und ebenfalls untermischen. Fein geriebener Parmesan eignet sich ebenfalls hervorragend.

Die Gemüsemasse darf nicht allzu lange stehen, da sich sonst wieder zuviel Flüssigkeit bildet. Aus dem Teig mit zwei Esslöffeln kleine Frikadellen formen (ich presse hierbei noch einmal ordentlich Flüssigkeit heraus).

Damit das Ei besser stockt, zu Beginn des Bratvorgangs auf kleiner Flamme und mit Deckel "angaren", danach ohne Deckel auf höherer Flamme langsam beidseitig goldenbraun anbraten.

Für den Backofen ebenfalls kleine Frikadellchen formen, auf einem Backpapier verteilen und eine kleine Menge Olivenöl über die einzelnen Keftedes geben für eine schöne Farbe, ca. 15-20 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 180°C backen.

Hierzu schmeckt gut Kartoffeln, Salat und Tsatsiki.

