

Gemüsefrikadellen

Zutaten:

- 1 rote Paprika
- 4 Eier
- 400 g Bohnen
- 600 g festkochende Kartoffeln
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Kopf Brokkoli
- 60 g Cheddar-Käse
- ½ Teelöffel Paprikapulver
- Olivenöl



Zubereitung:

Das harte Ende des Brokkoli Kopf abschneiden und den Rest des Kopfes fein hacken und die Röschen auseinanderbrechen. Ebenfalls den Bund Frühlingszwiebeln waschen und klein schneiden.

Nun die Kartoffeln schälen und klein schneiden, dann in einen Topf mit Salzwasser geben und so lange kochen lassen, bis sie weich sind. Die Brokkoli Röschen die letzten 3-5 Minuten mit in den Topf geben. Sobald die Kartoffeln und der Brokkoli gar sind beides abtropfen lassen.

Einen halben Bund Frühlingszwiebeln zusammen mit den Brokkoli stängeln in einer Pfanne mit etwas Olivenöl solange anbraten bis alles weich ist. Anschließend die Pfanne vom Herd nehmen.

Die Paprika entkernen und den restlichen Bund Frühlingszwiebeln fein hacken. Das klein geschnittene zusammen mit einem Esslöffel, einer Prise Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben.

Eine Dose Bohnen mit 60 g geriebenem Cheddar-Käse in die Pfanne geben, mit Salz, Pfeffer und einem halben Teelöffel würzen. Dann alles zusammen zerstampfen und alles gut miteinander vermischen. Aus der Masse ca. 8 gleichgroße Kugeln formen.

Nun die Kugeln in einer Bratpfanne mit Olivenöl anbraten bis sie goldbraun und knusprig sind. Dazu 4 Eier nach Belieben anbraten.

Nun zwei Gemüsefrikadellen mit dem Spiegelei und etwas Salsa auf einen Teller geben und servieren. Nach Belieben kann gern noch etwas Kräuter oder Salat wie z. B. Rucola als Beilage mit Rotweinessig serviert werden.