

Rainer Klutsch Pilzfrikadellen mit Apfel-Kohlrabi-Salat

Dienstag, 5. April 2022
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Vegetarisch, Heimatküche

Zutaten:

Für die Pilzfrikadellen:

170 g	rote Linsen
10 g	getrocknete Steinpilze
150 g	Champignons
5 EL	Rapsöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Bund	glatte Petersilie
50 g	Bergkäse
40 g	zarte Haferflocken
4 EL	Semmelbrösel

Für den Apfel-Kohlrabi-Salat:

4 EL	Apfelessig
1 TL	Zucker
4 EL	Rapsöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1	Apfel
1	Kohlrabi
3	Frühlingszwiebeln
4 Stängel	Minze
1 Prise	Chiliflocken



Zubereitung:

1. Für die Frikadellen die Linsen abbrausen und in einem Topf mit reichlich Wasser weichkochen (ca. 15 Minuten).
2. Die getrockneten Pilze in einer Schüssel mit Wasser einweichen.
3. Währenddessen für den Salat Essig, Zucker und Öl in einer großen Schüssel verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Apfel und Kohlrabi waschen. Kohlrabi schälen, halbieren und in dünne Scheiben hobeln oder schneiden.
5. Den Apfel vierteln, entkernen und in die Apfelviertel in dünne Scheiben schneiden.
6. Apfel- und Kohlrabischeiben in eine Schüssel geben und mit dem Dressing mischen.
7. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in dünne Scheiben schneiden.
8. Minze abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden.
9. Frühlingszwiebeln und Minze zum Apfel-Kohlrabi-Salat geben, gut durchmischen und ziehen lassen.
10. Für die Frikadellen die frischen Champignons putzen und sehr fein hacken.
11. Die gekochten Linsen abgießen und sehr gut abtropfen lassen.

12. Die eingeweichten Steinpilze ausdrücken und fein hacken.
13. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, frische und getrocknete Pilze darin anbraten, bis sämtliche Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.
14. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.
15. Den Käse fein reiben.
16. In einer Schüssel Linsen, Pilze, geriebenen Käse, Haferflocken und Petersilie mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
17. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen Frikadellen formen und in den Semmelbröseln wenden.
18. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin von beiden Seiten knusprig braten.
19. Salat nochmals abschmecken, mit Chiliflocken bestreuen. Frikadellen und Salat anrichten.

**Pro Portion: 575 kcal/ 2400 kJ
34 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 43 g Fett**