

Julia's Amaranth Käse Frikadellen



125g Amaranth

250 ml Gefro Diätwürze (für die Brühe)

1 Ei Größe M

3 EL Semmelbrösel

2 EL gemahlene Nüsse

4 EL geriebener Käse light

Zubereitung: Gemüsebrühe erhitzen und en Amaranth ca. 30 Minuten darin köcheln lassen. Danach kurz abkühlen lassen. In die Masse die restlichen Zutaten hinzufügen und mischen. Dann 15 Minuten ziehen lassen. Nach Belieben würzen mit Pfeffer, Salz, Paprika, etc. Anschließend als Frikadellen formen und mit etwas Öl in der Pfanne braten.

Sie schmecken sehr lecker auf einem Vollkornbrötchen mit Salat und Tomaten. Die Frikadellen können auch gut kalt gegessen werden.

Guten Appetit!