

Sonnenblumenprotein-Frikadellen mit Blattgemüse

Zutaten:

- 80 g Sonnenblumen-Hack (Trockenprodukt, z.B. von Rossmann enerbio)
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- 150 g grünes Blattgemüse, gerne gemischt (z.B. Grünkohl (rot oder grün), Stielmus, Asiasalat, Selleriegrün, Mangold...)
- 80 g Haferflocken
- 30 g Semmelbrösel und später noch mehr für die Panade
- 1 Ei
- 50 g Tomatenmark
- 2 TL Senf
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- ca. 1 TL Salz (je nach Vorliebe evtl. etwas mehr)
- Pfeffer
- Öl zum Braten



Zubereitung:

- Sonnenblumen-Hack in eine Schüssel geben und so viel Wasser hinzufügen, dass alles gut bedeckt ist, 15 Min. quellen lassen
- die Zwiebeln schälen und fein würfeln, grünes Blattgemüse schön fein schneiden
- Öl in einem Topf oder einer kleinen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln glasig andünsten
- Tomatenmark, Senf, Ei und Gewürze verrühren, Semmelbrösel und Haferflocken hinzufügen sowie die Zwiebeln und das klein geschnittenen Blattgemüse; alles miteinander vermengen, so dass eine homogene Masse entsteht
- Sonnenblumen-Hack durch ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, zu der Masse hinzugeben und unterrühren; die Masse noch einmal ca. 30 Min. ziehen lassen
- Semmelbrösel in eine flache Schale oder einen Teller geben
- aus der Masse kleine Bratlinge / Frikadellen formen und von allen Seiten in den Semmelbröseln wenden
- Öl in einer Pfanne erhitzen und bei mittlerer Hitze die Frikadellen goldbraun braten

Zubereitung im Thermomix

- Sonnenblumen-Hack in eine Schüssel geben und so viel Wasser hinzufügen, dass alles gut bedeckt ist, 15 Min. quellen lassen
- die Zwiebeln schälen und halbiert in den Mixtopf geben, 3 Sek. / Stufe 5 zerkleinern, mit dem Spatel nach unten schieben, Öl hinzufügen und 3 Min. / 100°C / Stufe 1 dünsten
- grünes Blattgemüse (wenn es sehr große Blätter sind, vorab mit der Hand grob teilen) hinzufügen und 5 Sek. / Stufe 5 zerkleinern
- restliche Zutaten bis auf das Sonnenblumen-Hack hinzufügen und 20 Sek. / Stufe 4 mixen
- Sonnenblumen-Hack durch ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, in den Mixtopf geben und 20 Sek. / Linkslauf / Stufe 3 unter mixen (evtl. wiederholen und den Spatel zur Hilfe nehmen)
- die Masse umfüllen und noch einmal 30 Min. ziehen lassen
- Semmelbrösel in eine flache Schale oder Teller geben
- aus der Masse kleine Bratlinge / Frikadellen formen und von allen Seiten in den Semmelbröseln wenden
- Öl in einer Pfanne erhitzen und bei mittlerer Hitze die Frikadellen goldbraun braten