

Rezept des Monats November

Cashew-Frikadellen

1 Tasse geriebener Bio-Käse (Sorte nach Geschmack)
1 Tasse grobe Zwiebelwürfel
1 Tasse geröstete Cashews Cashew-Bruch von GEPA)
1 Tasse Paniermehl
1-2 Bio-Eier (je nach Größe der Tassen und der Eier)
Salz, Pfeffer, Chili, Petersilie fein gehackt

Cashews und Zwiebeln in der Küchenmaschine fein zerkleinern. Eier, Käse und Gewürze dazu geben und kräftig durchkneten. Es kommt nicht so sehr darauf an, dass die Anteile ganz gleich sind, der Teig sollte aber formbar sein. Evtl. einen TL Dinkelmehl mit einarbeiten.

Große oder kleine Frikadellen formen und in einem guten Öl (z. B. Olivenöl oder Albaöl) ausbacken.

Dazu passt sehr gut Salat.

Guten Appetit!