

Vegetarischer Partyteller



Heute stellen wir euch einen vegetarischen Partyteller vor. Dazu haben wir euch zwei Rezepte herausgesucht.

Das erste Rezept:

Blätterteigrolle mit Spinat-Feta-Füllung

Für 1 Portion

- Gesamtzeit: ca. 50 Minuten -

Zutaten:

- 1 Packung Blätterteig
- 300 g Spinat, gehackt TK
- 4 EL Cheddar, gerieben
- 150 g Feta-Käse, zerkrümelt
- 1 kleine Zwiebel, gehackt
- 2 Eier
- Öl

Zubereitung:

Zwiebeln in etwas Öl glasig braten. Den Spinat dazugeben und unter Rühren schmelzen lassen. Nun den Käse und das verquirlte Ei hinzufügen und gut vermischen.

Blätterteig ausrollen, mit der Spinatmischung füllen und zusammenrollen. Mit dem verquirlten Ei bestreichen und bei 175Grad (Umluft) ca. 20 Minuten backen, bis die Rolle goldgelb ist.

Das zweite Rezept:

Vegetarische Frikadellen

Für 4 Portionen

- 45 Minuten -

Zutaten:

- 150 g Reis
- 2 Eier
- 2 Möhren
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- Semmelbrösel
- Salz und Pfeffer
- 3 EL Kräuter gemischt
- 150 g Emmentaler
- 1l Gemüsebrühe
- Öl zum anbraten

Zubereitung:

Brühe aufkochen und den Reis darin 15 min. kochen. Dann Reis abgießen und abkühlen lassen.

Käse und Möhren raspeln, Zwiebeln fein würfeln.

Reis, Möhren, Zwiebeln, Eier miteinander verrühren, dann Pfeffer, Salz und Kräuter hinzufügen. Nun Semmelbrösel einrühren, bis die Masse etwas Konsistenz hat. Nun 15 min. quellen lassen. Wenn die Maße unter Druck in den Händen formbar ist, könnt ihr loslegen die Frikadellen zu formen. Die Frikadellen anschließend noch in Semmelbrösel wälzen.

In reichlich Öl bei geringer Hitze von beiden Seiten goldgelb braten. Auf einem Küchenpapier das Fett abtropfen lassen.

Den vegetarischen Partyteller könnt ihr noch mit ein paar Gemüsesticks und zwei Dips aufpeppen. ☐☐ 🍴🥗

Wir wünschen euch viel Spaß beim nachkochen! Postet gerne auch ein Bild von eurem Essen mit dem Hashtag **#jzspecht**.

Ein **Video** zur Zubereitung findet ihr auch auf unserem Instagram-Account (**#jzspecht**)!

#jzspecht #gemeinsamstark #vegetarisch #wirbleibenzuhause #ettlingen #partytime