



Gemuese-Orama

Kartoffel-Kürbis-Bällchen

Ergiebigkeit: 4 Personen
Vorbereitungszeit: ca. 15 min ohne Einkaufen
Gesamtzeit: max. 30 min

Zutaten

Kartoffeln (festkochen)	400 g
Hokkaido (Bio)	300 g
Haferflocken oder Semmelbrösel	150 g

Gewürze: Salz, Pfeffer, Muskat, Gartenkräuter (frisch oder tiefgefroren)

Anleitung

Kartoffeln kochen, pellen und mit der Gabel oder dem Stampfer zerdrücken, Hokkaido waschen, zerkleinern (in Würfel schneiden), kochen und ebenfalls zerdrücken. Beides vermischen, würzen und in kleine Kugeln formen. Anschließend in den Haferflocken (Semmelbrösel) wälzen und in einer Pfanne mit etwas Öl braten.

Passen sehr gut zu Gemüsepfanne, geräuchertem Fisch oder einer leckeren Tomatensuppe.

Spezielle Ernährungsinformationen

Gluten frei, Ballaststoffreich, Menükomponenten ausschließlich pflanzlich

Ganzheitliche Ernährungsberatung
Gemuese-Orama
Inh. Sylvia Schattschneider
E-Mail: gemuese.orama@web.de
Web: <https://www.gemuese-orama.de/>