

## Vegetarische Frikadellen mit Karottensalat

### Zutaten für den Salat:

700 g Karotten  
3 EL Olivenöl  
50 ml Aceto balsamico bianco  
200 ml Orangensaft  
Salz  
Pfeffer  
2 EL Zucker



### Zubereitung:

1. Die Karotten putzen, schälen, raspeln und in eine Schüssel geben.
2. Öl, Essig, Orangensaft, Salz, Pfeffer und 1 EL Zucker darauf geben und unterheben.
3. Den Salat nochmal mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und bis zum servieren durch ziehen lassen.

### Zutaten für die Frikadellen:

4 EL Öl	200 g Käse
200 g Bulgur	3 Eier
500 ml Gemüsebrühe	2 EL Ketchup
3 Karotten	3 TL milder Senf
1 ½ Zwiebeln	100 g Semmelbrösel
1 Bund Petersilie	Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

1. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und den Bulgur darin anschwitzen.
2. Die Gemüsebrühe angießen und aufkochen lassen.
3. Den Bulgur von der Herdplatten nehmen und ziehen lassen.
4. Den Bulgur anschließend etwas abkühlen lassen.
5. Inzwischen die Karotten putzen, schälen und fein raspeln.
6. Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
7. Petersilie waschen und klein kacken.
8. Den Käse grob reiben.
9. Alle Zutaten zu einer Masse kneten.
10. Kleine Frikadellen formen und mit dem restlichen Öl zwischen 6- 8 Minuten braten.
11. Frikadellen und Salat schön servieren.

Kosten: 1,59 €

775 Kilokalorien pro Portion

### Nährwerte pro Portion

