

Haferflocken-Frikadellen



Diese Haferflockenbällchen sind einfach sowas von lecker.. zudem noch schnell gemacht..heute mit Rahmsauce & Kartoffelstock..

Rezept

1. 100 Gruyère **5 Sek./ Stufe 8** zerkleinern, umfüllen.
2. Zwiebel & Petersilie **5 Sek./ Stufe 6** zerkleinern..allenfalls Schritt nochmals wiederholen.
3. 1 TL Olivenöl zugeben und **2 Minuten/ 100° / Stufe 1** dämpfen. Kurz im Mixtopf etwas auskühlen lassen.
4. 250 g Haferflocken, 250 g Magerquark, 3 Eier, 1 TL Salz, Pfeffer, 1-2 TL Senf sowie wenig Paprikapulver & zerkleinerten Käse zugeben und **7 Sekunden / Linkslauf Stufe 5** mischen.
5. Die Masse umfüllen und mindestens 30min stehenlassen.
6. Aus der Masse ca 25 kleine Bällchen formen, danach mit wenig Olivenöl bepinseln & in 2 Portionen 8 Minuten / 200° in den Airfryer geben. (Alternativ bei mittlerer Hitze in einer Pfanne anbraten)
7. Pur mit einem Dip geniessen oder wie ich als Veggiebällchen in eine Rahmsauce zugeben, leicht ziehen lassen & zu Kartoffelstock servieren.

Zutaten

für ca.25 Stück

100 g Gruyère-Käse in Stücken
 1 Zwiebel geschält, halbiert
 ca.1/4 Bund Petersilie
 1 TL Olivenöl
 250 g Haferflocken, kernig
 250 g Magerquark / allenfalls mit Hüttenkäse ergänzen falls du zu wenig hast
 3 Eier
 1 TL Salz / Kräutersalz
 1-2 TL Senf
 wenig Paprikapulver
 Pfeffer nach Belieben
 Olivenöl zum Bepinseln