

Palline di nocciole su letto di bietole

Gratinierte Haselnussbällchen auf einem Mangoldbett

Zutaten für 10 Personen

100 – 150 g Zwiebeln
250 g Haselnüsse

50 g Paniermehl
150 g Milch

100 – 150 g Gemüsebrühe
70 g geriebener Parmesan

2 Eier
Petersilie, Salz, Pfeffer

fein hacken und sanft braten, ohne dass sie Farbe annimmt
die Hälfte grob gemahlen und in der Bratpfanne rösten
die zweite Hälfte nur fein mahlen
selbst gemahlenes!

mit einer Gabel kurz aufschlagen
Alle Zutaten zu einer Masse mischen. Mit dem Zugeben der Gemüsebrühe
vorsichtig sein. Je nach Konsistenz der Zutaten genügt ein bisschen weniger.

Mit nassen Händen zu Portionenkugeln formen, also ca 10 Kugeln. Die nicht
benötigten tiefkühlen. Sie ergeben einen willkommenen kleinen Vorrat.

Am besten schmecken uns Mangold oder Spinat. Es geht aber auch mit Zucchini.
Das geputzte Gemüse blanchieren und in der Bratpfanne mit Olivenöl
und einer Knoblauchzehe aromatisieren. Abschmecken.

Unterlage für die Bällchen
pro Person ca. 200 g Gemüse

Fertigstellen Eine Gratinform leicht mit Olivenöl einreiben, das Gemüse darin gleichmässig ver-
teilen. Von jeder Portionenkugel mit Hilfe von 2 Löffeln ca. 7 Nocken formen und auf
dem Gemüse verteilen.

Jede Nocke (nur diese) mit Béchamel bedecken und dann etwas geriebenen Parmesan
darüberstreuen.

Gratinieren Im Ofen bei 200 Grad ca. 20 Minuten.

Fortsetzung Seite 2 Rezept für die Béchamel.



VERONICAS TIPP

Das auch von Fleischessern geliebte
Vegi-Rezept!

Palline di nocciole su letto di bietole Gratinierte Haselnussbällchen auf einem Mangoldbett

Fortsetzung

Béchamel oder Besciamella

brauchen wir eher selten. Hier aber ein Muss. Falls Du kein Rezept zur Hand hast, hier das unsere. Es schmeckt wirklich köstlich und kann auch gut eingefroren werden (z.B. für Lasagne)!

Sind die Kugeln und die Béchamel erst im Tiefkühler, so hast Du mit wenig Aufwand ein köstliches Essen zubereitet.

Rezept Besciamella

70 g Butter
50 g Mehl
900 g Milch

100 g Vollrahm
100 g geriebenen Parmesan

in einer Pfanne (Topf) schmelzen lassen
dazugeben und mit dem Schwingbesen glattrühren
nach und nach dazugeben und ständig rühren. Kurz kochen lassen, aber aufpassen, dass die Sauce nicht anbrennt...
dazugeben und
darunterrühren.

Abschmecken mit Salz, Muskatnuss, evtl. Pfeffer.
Zuerst scheint die Sauce eher dünn, dickt aber ein mit dem Abkühlen.



VERONICAS TIPP

Das auch von Fleischessern geliebte
Vegi-Rezept!