

LupinenFRIKADELLE glutenfrei mit Nuss-Senfkruste

ZUTATEN für 2 Personen

2 LupinenFRIKADELLEN

Für die Kruste:

ca. 20g vegane Margarine

ca. 20g gemahlene Haselnüsse

ca. 10g gehackte Haselnüsse

2 EL Senf

1 EL Kichererbsenmehl

½ TL Dill, Petersilie und Kerbel

½ TL Knoblauchpulver und Zwiebelgranulat

Dazu wahlweise Bratkartoffelspalten

ZUBEREITUNG

Ofen auf 180°C/Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Kruste alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und zu einer relativ festen Paste verrühren.

Nun die glutenfreien LupinenFRIKADELLEN auspacken und eine Seite mit der Nuss-Senfpaste bestreichen.

Anschließend die LupinenFRIKADELLEN für ca. 30 Minuten im Ofen knusprig backen.

Sehr gut passen Bratkartoffelspalten und ein Salat als Beilage dazu.

Vielen Dank an L. Emrich* für dieses Rezept.



*Mehr von L. Emrich auf facebook unter „Lenas Wunschbestellung“