

# Schrotküchlein + Frikadellen mit Kräuter-Sahne-Sauce

Kategorien: Teigware, Pfannkuchen, Wildkräuter

Zutaten für: 12 Küchlein

## SCHROTKÜCHLEIN

---

200	Gramm	Weizenschrot (Dinkel)
1	klein.	Zwiebel
2		Eier
4	Handvoll	Wildkräuter, z.B. Löwenzahn, Melde (weißer Gänsefuß), Schafgarbe, Brennessel, Tripmadam, Wilder Thymian, Pimpinelle, Vogelmiere, Bärlauch, Knoblauchrauke, Sauerampfer, weiße Taubnessel, Spitz- oder Breitwegerich, Estragon, echtes Barbarakraut
		ODER --
		Schnittlauch, Petersilie, Basilikum, Rauke, Spinat, Ysop, Frühlingszwiebeln, Liebstöckel, Zitronenmelisse, Salbei, Borretsch, Majoran
2	Essl.	Sonnenblumenkerne
2	Essl.	Geriebener Käse
		Salz, Pfeffer, Muskatnuss

## FRIKADELLEN

---

500	Gramm	Mett (kein Hackfleisch)
2		Eier
		Majoran
		Haferflocken
		Semmelbrösel

## KRÄUTER-SAHNE-SAUCE

---

1	Becher	Saure Sahne
1	Becher	Yoghurt
		Salz und Pfeffer
2		Knoblauchzehen (gepresst)
		Fein geschnittene Wildkräuter (Reste von Schrotküchlein)
		Gänseblümchen für Garnitur

### Anleitung:

:Schrotküchlein: Weizenschrot mindestens 1/2 Stunde quellen lassen. Zwiebeln kleinschneiden und in Pfanne glasig dünsten. Zwiebel, Eier, Wildkräuter, Sonnenblumenkerne, geriebener Käse vermischen und würzen. Mit den Händen Küchlein formen und in Fett ausbacken.

: Frikadellen: Zutaten vermischen und Frikadellen formen. In Fett ausbacken. Auf einen Teller je ein Schrotküchlein und eine Frikadelle legen. Garnieren mit einem halben Kranz Vogelmiere mit einem Klacks Kräuter-Sahne-Sauce darauf.

### Quelle:

Rezept erfasst mit \*RK\* 25.02.2013  
von Konrad Heizmann

" Ich wünsche Ihnen stets gutes gelingen "  
Freundlichst Ihr Konrad Heizmann  
[www.Heizmanns-Rezepte.de](http://www.Heizmanns-Rezepte.de)