

... > Menüart > Beilage > Gemüse

Gemüsetaler



Gemüsebratling mit Möhren, Zucchini und Sonnenblumenkernen

★★★★☆ 4.43 (121 Bewertungen)

💬 83 Kommentare

🕒 30 Min. 📊 simpel 📅 29.03.2010 📄 475 kcal

Weitere Rezepte - genauso gut!

Zutaten

4



Portionen

2 Möhre(n)

1 m.-große Zucchini, ca. 20 - 25 cm

1 Zwiebel(n)

150 g Sonnenblumenkerne

4 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer

1 TL Oregano

3 Ei(er)

150 g Semmelbrösel oder Paniermehl

Nährwerte pro Portion

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.
475	20,96 g	22,56 g	46,79 g

Zubereitungstipps

Zubereitung

🕒 Arbeitszeit ca. 30 Minuten

🕒 Gesamtzeit ca. 30 Minuten

Die Zucchini und Möhren zunächst putzen und dann in feine Streifen raspeln. Anschließend die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer Pfanne leicht anrösten und in eine Schüssel geben.

Die Zwiebeln in die Pfanne geben und mit 2 EL Olivenöl anbraten, die Gemüseraspel hinzugeben und alles 5 Minuten anbraten. Alles zu den Kernen in die Schüssel geben und mit den Kräutern, Salz und Pfeffer würzen. Noch Eier und Brösel untermengen, Taler formen und alles in den 2 letzten EL Olivenöl braten.

Aus den Talern lassen sich auch super Gemüseburger für Buffets oder Kindergeburtstage machen.

Rezept von



Doro_O

Tipps & Trends

Video Empfehlungen

Markenrezepte bei Chefkoch

Kommentare

 [Kommentar schreiben](#)

12.07.2021 21:53

[schmiedefix](#)

Absolut leckeres Rezept! Ich hatte leider keine puren Sonnenblumenkerne, habe statt dessen die Aldi Körnermischung (Sonnenblume, Kürbiskern, Sesam) genommen. Das war eine sehr gute Alternative. Die Kerne geben der Frikadelle einen guten Biss. Dazu Kräuterquark und Tomaten und es war ein perfektes Essen.

[Antworten](#)

02.07.2021 07:14

Ich habe die Bratlinge gestern das erste Mal gemacht und ganz sicher nicht zum letzten Mal !

So einfach in der Zubereitung und sooo lecker ! Da wir es ein bisschen schärfer mögen kamen noch ein paar Chilliflocken unter den Teig

Antworten

27.05.2021 09:20

Küchen-brettermeier

Sehr leckere Gemüsebratlinge!funktioniert auch mit einem ei weniger und dementsprechend weniger semmelbrösel.dennoch ein lockerer Gemüsetaler,der in der Pfanne aber auch wiederum nicht auseinander fällt,sondern seine

Frikadellenform behält.die gerösteten Sonnenblumenkerne lassen den Teig nicht zu weich wirken und passen geschmacklich sehr zu dem Möhren-/Zucchiniteig.Perfekt ergänzen Kräuterquark oder ein Dip aus Joghurt mit Kräutern die Gemüsebratlinge.volle Punktzahl für dieses einfache aber sehr gut schmeckendes Gericht.

Antworten

20.03.2021 12:47

dieGenießer

Total lecker. Die Sonnenblumenkerne sind das I-Tüpfelchen.

Habe viel weniger Semmelbrösel verwendet, da nicht mehr vorhanden war. Hat trotzdem super funktioniert. Dazu ein leckerer Kräuterquark. Da hat keiner Fleisch vermisst... Gibt es definitiv wieder.

Antworten

07.02.2021 13:34

Schiebetür

Ich gebe noch Kreuzkümmel dazu. Passt super.

Antworten

tabonga

Habe gestern die Taler für meine Geburtstagsparty gemacht, deswegen das ganze auf 12 Personen hochgerechnet und auch anstatt den Sonnenblumenkernen Haferflocken genommen. Allerdings kamen mir die Mengenangaben ein wenig viel vor - 9 Eier erschienen mir ziemlich krass und zu eilastig insgesamt!

Hab dann im Endeffekt auf die Menge Gemüse etwa 300g Semmelbrösel und 300g Haferflocken genommen und nur 4 Eier. Dafür aber vorher das Gemüse mit etwas Wasser abgelöscht und garen lassen. Flüssigkeit war durch das braten und garen genug vorhanden, mit den Eiern (es hätten sicher auch drei gereicht) hat es ne schön sämige Masse ergeben, am Ende schon fast zu klebrig.

Dann angebraten und abends kalt mit hingestellt, und meine Gäste waren begeistert. Ich selber fand sie kalt um Längen besser als warm, da waren sie innen irgendwie sehr mehlig/weich. Aber kalt....ein Traum. Vielen Dank fürs Rezept!

Antworten

03.11.2010 12:43

eflip

Geniale Idee, so essen die Kids auch gerne Gemüse. Hab noch eine Kartoffel reingerieben, einfach nur absolut oberlecker, dazu gab es nen Kräuterquarkdipp mit Tomatenwürfel. Besten Dank für die Idee!!

Antworten

25.02.2012 22:37

FireMice

so hab ich es heute auch probiert, wirklich sehr lecker, danke!

Antworten

25.05.2010 12:39

puffel84

Hallo,

heute gab es endlich mal diese leckeren Gemüsetaler.
Habe verschiedene Nüsse in Öl angeröstet und untergerührt.
Dazu gab es Kräuterfrischkäse- wirklich gut!!!

Bilder folgen.

LG Sarah

14.05.2010 08:48

linsi1980

Sehr lecker!!!Wir haben die Taler als Hauptspeise eines 3-Gang-Menüs in unserer vegetarischen Kochgruppe zubereitet. Sie sind sehr gut angekommen! Dazu gab es einen Quark-Joghurt-Dip mit Kräutern. Einen Teil der Kräuter haben wir an Stelle des Oreganos zur Gemüsemasse gegeben. Außerdem haben wir die Menge verdoppelt und haben so 19 Stück herausbekommen. Die haben auch gerade so für 5 Personen gereicht...Bestimmt schmecken sie auch kalt, das konnte ich leider aber nicht mehr ausprobieren! Werden auf jeden Fall wieder gemacht!

Vielen Dank für das Rezept!

Antworten

Folge uns



Unternehmen

[Presse](#)[Jobs](#)[Impressum](#)[AGB](#)[Datenschutz](#)[Datenschutz-Einstellungen](#)[Werben Sie bei uns](#)[Nutzungsbasierte Online Werbung](#)

Quicklinks

[Rezepte finden](#)

[Was koche ich heute?](#)

[Was backe ich heute?](#)

[Magazin Übersicht](#)

[Print-Magazin im Abo](#)

[Foren](#)

[Chefkoch Events](#)

[Videos Übersicht](#)

Newsletter

[Zum Newsletter anmelden](#)

Wir sind für Dich da

[FAQ](#)

Live Rezeptsuchen

[buchteln rezepte](#), [gartenparty rezepte](#), [kohlrabigemüse rezepte](#), [kuchen rezepte](#),
[leichtegerichte rezepte](#), [mairübchen rezepte](#), [orangensoße rezepte](#), [quarkkuchen rezepte](#),
[schwimmen rezepte](#), [zucchnisalat rezepte](#)