Getreidefrikadellen

Getreidefrikadellen aus Ostafrika sind eine schmackhafte und nahrhafte vegetarische Alternative zu herkömmlichen Fleischfrikadellen. Diese Frikadellen werden oft aus verschiedenen Getreidesorten wie Hirse, Mais oder Sorghum hergestellt und sind ein wichtiger Bestandteil der ostafrikanischen Küche.
Diese Frikadellen sind nicht nur lecker, sondern auch reich an Ballaststoffen und Proteinen, was sie zu einer gesunden Mahlzeit macht.

Herkunft: Ostafrika
Kategorie: Hauptspeisen, Mehlspeisen

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 8 Stunde(n)
Vorbereitungszeit: 45 Minuten
Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

100 g Weizen
100 g Weizenmehl (Grieß)
100 g Mais
5 Tasse(n) Wasser
1 Zwiebel(n)
1 Ei(er)
1 EL Weizenmehl
1 TL Koriander
1 EL Öl
1 Prise Salz

Vorbereitung

Das Getreide über Nacht einweichen und im gleichen Wasser kochen, bis es weich ist (ca. 45 Minuten). Die Zwiebel schälen und fein hacken.

Zubereitung

Alle Zutaten in den Teig geben und gut mischen. Mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken. Den Teig auf ein mit Mehl bestäubtes Brett legen und daraus einzelne Stücke formen. In sehr heißem Öl von beiden Seiten braten.

© 2026 coquina.de