

# Mangoldfrikadellen

## Zutaten

500g Mangold,  
2 EL Butter,  
Salz, Pfeffer,  
frisch geriebene Muskatnuss,  
2 Eier,  
2 EL Olivenöl,  
3EL Semmelbrösel,  
3 Zwiebeln,  
3 EL feine Haferflocken

## Zubereitung

Den Mangold waschen und die Stile in Salzwasser ca. 10 Minuten weichkochen, das Grün des Mangolds ca. 4 Minuten mitdünsten. Nach dem Erkalten, klein schneiden und mit einem Mixstab pürieren. Eier, Semmelbrösel und Haferflocken zugeben und würzen. Aus der Masse Frikadellen formen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Puffer ca. 5 Minuten auf jeder Seite anbraten. Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. In Butter anrösten und zu den Frikadellen reichen.