



Brotfrikadellen mit Salat und Joghurtdip

 Dauer
30 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, rot	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Petersilie, frisch	1 Bund
Zitronen	1 St.
Bauernbrot	400 g
Butter	3 EL
Milch	300 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz	
bunter Blattsalat	1 St.
Olivenöl	2 EL
Senf	1 TL
Honig	1 TL
Joghurt, natur	150 g
Bergkäse	100 g
Eier	2 St.

Zubereitung

Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Knoblauch schälen und hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Altes, hartes Brot würfeln.

In einer Pfanne 1 EL Butter auf hoher Stufe schmelzen und Zwiebeln mit Knoblauch ca. 2 Min. anbraten. Mit Milch ablöschen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Brotwürfel in eine Schüssel geben und mit lauwarmer Milch übergießen. Etwa 10 Min. einweichen lassen.

Salat in mundgerechte Stücke zupfen, waschen und abtropfen lassen. In einer Schüssel Olivenöl mit Senf, Honig und Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Salat mit dem Dressing vermengen.

Joghurt im Becher mit etwas Petersilie vermengen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Brot leicht ausdrücken und austretende Milch abgießen. Restliche Petersilie, geriebener Bergkäse, Zitronenschale und Eier zugeben und mit den Händen gut verkneten. Teig nochmals etwas ruhen lassen und aus der Masse ca. 5 cm große flache Frikadellen formen.

In der gesäuberten Pfanne 2 EL Butter auf hoher Stufe erhitzen und Brotfrikadellen darin ca. 4–5 Min. von beiden Seiten goldbraun braten. Brotfrikadellen mit Salat und Joghurdip servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Deine Brotreste, die vielleicht auch schon etwas hart sind, kannst du super für diese Brotfrikadellen verwenden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	627 kcal		
Kohlenhydrate	67 g	Ballaststoff	5 g
Eiweiß	26 g	Fette	28 g