



Frikadellen mit Zucchini-Kritharaki-Pfanne

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🍲 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zucchini	2 St.
Salz	
Knoblauchzehen	1 St.
Zitronen	1 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Petersilie, frisch	20 g
Rinderhackfleisch	600 g
Paniermehl	2 EL
Eier	1 St.
Pfeffer, schwarz	
Paprika, edelsüß	0.5 TL
Oregano, getrocknet	1.5 TL
Kritharaki Nudeln	500 g
Öl	3 EL
Joghurt, natur	150 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, große Pfanne, Sieb, feine Reibe, grobe Reibe, Alufolie

1. Zucchini waschen, Enden abschneiden und grob raspeln. In einer Schüssel salzen und beiseitestellen. Knoblauch schälen und hacken. Zitrone heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen.
2. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken.
3. In einer Schüssel Hackfleisch mit Zwiebel, Petersilie, Paniermehl und Ei vermengen. Mit Salz, Pfeffer, 0,5 TL Paprika und 1 TL Oregano würzen. Aus der Masse ca. 3 cm kleine Frikadellen formen.
4. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser aufkochen und Kritharaki im siedenden Salzwasser ca. 10 Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
5. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Frikadellen ca. 7 Min. braten. In Alufolie gewickelt beiseitestellen.
6. Pfanne erneut mit 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Zucchini mit den Händen leicht ausdrücken, austretende Flüssigkeit abgießen und Zucchini raspel mit der Hälfte des Knoblauchs ca. 4 Min. anbraten. Kritharaki zugeben, vermengen und mit Salz, Pfeffer, 0,5 TL Oregano und Zitronenschale abschmecken.

7. Joghurt im Becher mit restlichem Knoblauch verrühren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Knoblauchjoghurt mit Frikadellen und Zucchini-Kritharaki-Pfanne servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	879 kcal
Kohlenhydrate	110 g
Eiweiß	53 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	26 g