




Frikadellen von der Zucchini mit gebratener Süßkartoffel und Schnittlauch-Dip

 Zeit gesamt
35min

 Zubereitungszeit
35min

 Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------------|-------|
| Zucchini | 3 St. |
| Salz | |
| Zwiebeln, gelb | 2 St. |
| Süßkartoffeln | 800 g |
| Öl | 12 EL |
| Thymian, frisch | 10 g |
| Weizenmehl, Type 405 | 2 EL |
| Eier | 3 St. |
| Paniermehl | 50 g |
| Parmesan, gerieben | 80 g |
| Pfeffer, schwarz | |
| Schnittlauch, frisch | 20 g |
| saure Sahne | 150 g |
| Senf | 1 EL |
| Mayonnaise | 2 EL |
| Essig | 1 TL |

Zubereitung

 Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Schüssel, große Pfanne, grobe Reibe

1. Zucchini waschen, Enden entfernen und grob in eine Schüssel raspeln. Mit Salz kräftig würzen und beiseitestellen. Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln. Süßkartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Stücke würfeln.
2. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und die Zwiebelwürfel darin ca. 1 Min. scharf anbraten. Pfanne vom Herd nehmen. In einer weiteren Pfanne 4 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Süßkartoffelwürfel unter gelegentlichem Wenden ca. 15 Min. goldgelb braten.
3. Thymian waschen, Blättchen abzupfen und fein hacken. Zucchini ausdrücken und austretenden Saft abgießen. Zur Zucchini in die Schüssel Mehl, Eier, Paniermehl, gebratene Zwiebeln, Thymian und Parmesan geben. Alles gut verkneten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse ca. 12–16 Frikadellen formen.
4. In der ungesäuberten Pfanne 3 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und die Hälfte der Zucchini-Frikadellen rundherum ca. 8 Min. goldbraun braten. Vorgang mit den restlichen Frikadellen wiederholen. Währenddessen Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in feine Ringe schneiden und in einer Schüssel mit saurer Sahne, Senf und Mayonnaise vermengen. Mit Salz, Pfeffer und ggf. Essig abschmecken.
5. Gebratene Süßkartoffeln salzen und pfeffern und auf Teller verteilen. Zucchini-

Frikadellen daneben anrichten und mit dem Schnittlauch-Dip servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | | | |
|----------------|----------|---------------|------|
| Kaloriengehalt | 810 kcal | | |
| Kohlenhydrate | 72 g | Ballaststoffe | 11 g |
| Eiweiß | 21 g | Fette | 50 g |