




Vegetarische Zucchini-Karotten-Frikadellen mit Petersilien-Joghurt-Dip



 Zeit gesamt
35min

 Zubereitungszeit
35min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	6 St.
Zucchini	2 St.
Salz	
Petersilie, frisch	20 g
Knoblauchzehen	1 St.
Eier	3 St.
Dinkelmehl, Type 1050	10 EL
Pfeffer, schwarz	
Griechischer Joghurt	500 g
Zucker	0.5 TL
Öl	5 EL

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, grobe Reibe

1. Karotten und Zucchini waschen, Enden entfernen. Karotten schälen. Karotten und Zucchini grob in eine Schüssel raspeln und leicht salzen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Gemüse etwas ausdrücken, überschüssigen Saft abgießen und mit Eiern, der Hälfte der Petersilie, Knoblauch und Mehl vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. In einer Schüssel Joghurt mit restlicher Petersilie, Salz, Pfeffer und Zucker vermengen und abschmecken.
4. In einer Pfanne ca. 2–3 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und mit einem Esslöffel aus der Zucchini-Karotten-Masse Puffer in die heiße Pfanne geben. Die Frikadellen ca. 8 Min. goldbraun braten. Zucchini-Karotten-Frikadellen mit Petersilien-Joghurt-Dip servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 382 kcal

Kohlenhydrate 35 g

Eiweiß 23 g

Ballaststoffe 7 g

Fette 18 g