

Vegetarische Rezepte

Zucchini Frikadellen

Anzahl: 1 Portionen

Gattung: Gemüse, Joghurt, Vegetarisch, Zucchini

75 g	Weißbrot			Pfeffer
1 Teel.	Zitronensaft	1		Zucchini a 200 g
1 kleine	Zwiebel	Ö	Liter	zum Braten
	Basilikumblätter	150 g		Sahnejoghurt
1	Ei	1		Knoblauchzehe
	Salz			

Weißbrot entrinden, zerreiben. Zitronensaft zugeben.

Zwiebel pellen und mit etwas Basilikum fein hacken. Brot zugeben.

Das Ei unterrühren und die Masse salzen und pfeffern. Zucchini waschen, die Enden abschneiden.

Zucchini fein in die Masse raspeln.

Das Öl erhitzen, pro Person 2 Frikadellen formen und im Öl von jeder Seite 5 Minuten braten.

Restliches Basilikum in feine Streifen schneiden.

Joghurt glatt rühren, mit zerdrücktem Knoblauch, Salz, Pfeffer und Basilikum würzen.

Die Sauce zu den Frikadellen servieren.