

Empower Yourself!

Kidneybohnenfrikadelle mit Joghurtdip

1 Die Zutaten

FÜR DIE FRIKADELLEN:

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Möhre
- 4 EL Olivenöl
- 15 g Tomatenmark (1 EL)
- 60 g Haferflocken (4 EL)
- 60 g Walnusskerne (4 EL)
- 20 g Petersilie (1 Bund)
- 500 g Kidneybohnen (aus der Dose oder dem Glas, Abtropfgewicht)
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver, gemahlener Kreuzkümmel

FÜR DEN DIP:

- 1 Zucchini
- 5 g Majoran (0.25 Bund)
- 300g griechischer Joghurt oder Sojajoghurt
- 1 EL Zitronensaft
- Ggf. Knoblauch

2 Die Zubereitung

1. Zwiebel, Knoblauch, Möhre schälen und fein hacken. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Möhre darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten andünsten. Tomatenmark zugeben und 2–3 Minuten anrösten.
2. Haferflocken in einer Mühle oder mit einem Mörser fein mahlen. Walnüsse fein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Kidneybohnen mit einer Gabel zerdrücken.
3. Alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kreuzkümmel würzen. Mit den Händen kräftig verkneten und aus der Masse 12 kleine Frikadellen formen. Je 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und darin 6 Frikadellen bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3 Minuten braten. Frikadellen in eine Auflaufform geben, im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober-Unterhitze (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 10 Minuten backen.
4. FÜR DEN DIP Zucchini putzen, waschen und fein raspeln. Majoran waschen, trocken schütteln und hacken. Zucchiniraspel mit Majoran, Joghurt und Zitronensaft verrühren, ggf. Knoblauch hinzufügen, salzen und pfeffern.