

Vegetarische Frikadellen mit Joghurtdip

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit 30 Minuten

Schwierigkeit normal

Zutaten

Für die Frikadellen

- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Zwiebel
- 80 g Walnusskerne
- 60 g Haferflocken, zartschmelzend
- 1 Bund Koriander
- 1 TL Knoblauch Würzöl
- 1 TL Rauchpaprika Würzöl
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Bratöl

Für den Dip

- 250 g griechischer Joghurt oder veganer Joghurt
- ½ Zitrone
- 1 EL Olive Zitrone Würzöl
- 1 TL Kokosblütenzucker
- Salz
- Pfeffer



Zubereitung

Die Kidneybohnen in ein Sieb gießen, abspülen und anschließend in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Walnüsse hacken. Den Koriander waschen und hacken. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit Knoblauch Würzöl, Rauchpaprika Würzöl, Olivenöl sowie Salz und Pfeffer abschmecken, verrühren und zu einer homogenen Masse verkneten. Bei Bedarf etwas mehr Öl oder Wasser hinzugeben. Die Masse abschmecken und dann daraus 12 Frikadellen formen. Diese von jeder Seite rund drei Minuten in einer Pfanne mit Bratöl anbraten.

Den Joghurt in eine Schüssel geben und mit Zitronensaft, Olive-Zitrone Würzöl und Kokosblütenzucker vermengen. Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.