

# GESUNDE FRIKADELLEN AUF GEDÜNSTETEM GEMÜSE UND QUARKDIP

## ZUTATEN

für 4 Portionen

### Für die Frikadellen:

120 g Rinderhack  
50 g Haferflocken  
100 ml Gemüsebrühe  
2 Möhren  
1 Zwiebel  
1 Zehe Knoblauch  
0,5 Bund Petersilie  
0,5 Bund Schnittlauch  
0,5 Bund Basilikum  
1 EL Rapsöl

### Für das Gemüse:

1 Stange Lauch  
1 Zwiebel  
0,5 Bund Frühlingszwiebel  
2 kleine Zucchini  
2 Möhren  
3 Paprika  
4 Stangen Sellerie  
1 EL Rapsöl

### Für den Quarkdip:

0,5 Bund Petersilie  
0,5 Bund Basilikum  
0,5 Bund Schnittlauch  
0,5 Bund Frühlingszwiebel  
250 g Magerquark  
125 g Joghurt, 1,5% Fett

## ZUBEREITUNG

### Bratlinge:

1. Die Haferflocken mit ca. 100ml heißer Gemüsebrühe übergießen. Danach ziehen lassen.
2. Die Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und klein schneiden. Die Möhren raspeln und die Kräuter zerhacken. Danach alles gemeinsam mit dem Hack in eine Schüssel geben. Wenn die Haferflocken etwas abgekühlt sind, zu dem Gemüse geben. Falls die Haferflockenmasse zu fest ist, noch etwas Wasser dazugeben. Sollte sie zu flüssig sein, etwas Haferflocken zugeben.
3. Salz, Pfeffer, Paprika rosenscharf, Curry und Liebstöckel hinzugeben und die Masse kneten.
4. Aus der Masse Frikadellen formen und in der Pfanne braten.

### Gemüse:

1. Das gesamte Gemüse zerkleinern.
2. Zuerst die Zwiebel mit dem Lauch in einem Esslöffel Öl andünsten, danach das restliche Gemüse zugeben und andünsten.
3. Mit Gewürzen der Wahl abschmecken.

### Quarkdip:

1. Die Kräuter zerhacken, die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und danach mit dem Quark und Joghurt mischen.
2. Mit Salz, Pfeffer und Liebstöckel abschmecken.

*Wir wünschen  
guten Appetit!*

