

# Kidneybohnen-Frikadellen mit Joghurt-Zucchini-Dip

## Für zwei Personen

### Für die Frikadellen:

250 g Kidneybohnen	40 g Karotten	5 g frischer Meerrettich
30 g rote Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	30 g Haferflocken
30 g Walnusskerne	70 g Bergkäse	1 EL Tomatenmark
1 Bund glatte Petersilie	2 TL geräuch. Paprikapulver	1 g gemahl. Kreuzkümmel
2 TL gemahlener Kümmel	$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken	1 Prise Korianderpulver
1 TL Ras el-Hanout	1 TL Garam Masala	Olivenöl, Salz, Pfeffer

### Für den Dip:

150 g griech. Joghurt, 10%	$\frac{1}{2}$ Zucchini	1 Zitrone, davon Saft
1 g gerebelter Majoran	$\frac{1}{2}$ TL geräuch. Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL Knoblauchpulver
1 Prise gerebeltes Bohnenkraut	1 Prise Kreuzkümmel	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

### Für das Carpaccio:

400 g vorgega. Rote Bete	5 g heller Balsamico	1 TL Honig
5 g Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Frikadellen:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebel, Knoblauch und Karotte abziehen bzw. schälen und fein hacken.

2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Karotte darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten andünsten. Tomatenmark zugeben und 2-3 Minuten anrösten.

Haferflocken in einer Mühle oder mit einem Mörser fein mahlen.

Walnüsse fein hacken. Bergkäse fein reiben. Meerrettich schälen und fein reiben. Petersilie hacken. Kidneybohnen mit einer Gabel zerdrücken.

Alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Kümmel, Ras el-Hanout, Garam Masala, Chiliflocken und Kreuzkümmel würzen. Mit den Händen kräftig verkneten und aus der Masse vier Frikadellen formen. Einen 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und 6 Frikadellen darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite goldbraun braten.

### Für den Dip:

Zucchini waschen und fein raspeln. Majoran hacken. Zitrone halbieren und 2 EL Saft auspressen. Zucchini raspel mit Majoran, Paprika, Knoblauch, Zucker, Kreuzkümmel, Bohnenkraut, Joghurt und Zitronensaft verrühren, salzen und pfeffern.

### Für das Carpaccio:

Rote Bete in Scheiben schneiden.

Einen Sud aus Balsamico, Honig, Pfeffer und Salz herstellen. Mit einem Schneebesen gut verquirlen, bis der Honig sich aufgelöst hat. Erst jetzt das Öl unterschlagen. Rote Bete hineingeben und etwas ziehen lassen.

Bärbel Adelhelm am 09. August 2023