Zucchini-Bällchen am Spieß

Vegetarisch » Zucchini-Gerichte

Zutaten (12 Spieße)

» 350g Zucchini
» Salz & Pfeffer
» 1/2 Zwiebel(n)
» 1 Bd. Petersilie
» 3 Stiele Dill
» 30g Butter/Margarine
» 1 Ei(er)
» 80g kernige Haferflocken
» 50g ger. Emmentaler
» etwas Öl
» 1/2 Gurke(n)
» 1 Möhre(n)
» 1/2 Kohlrabi
» 1 gelbe Paprika
» 150g Cocktailtomaten
» 150g Kräuterquark

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Nebeneinander legen und mit Salz bestreuen. Herausgetretenes Wasser abtupfen, Scheiben umdrehen und den Vorgang wiederholen. Dann in wenig Wasser ca. 3min dünsten.

2. Zwiebel abziehen, fein würfeln. Petersilie und Dill waschen und trockenschütteln und hacken. Zucchinischeiben trockentupfen, Petersilie zugeben und pürieren. Butter in Stücken unter das Püree mischen. Dill, Ei, Haferflocken und Käse unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Teig 10min ruhen lassen.

3. Aus dem Teig kleine Bällchen formen, in Haferflocken wenden und im heißen Öl rundherum braun braten.

4. Gurke, Möhre und Kohlrabi waschen, schälen. Paprika waschen und putzen. Gemüse in Stücke schneiden. Tomaten waschen. Gemüse mit Kräutern und Zucchinibällchen auf die Schaschlikspieße stecken. Mit Kräuterquark servieren.

Nährwerte: 115kcal/E4g/F7g/KH9g pro Spieß