

## **Rezepte der Woche 3**

### **Bunte Gemüse-Frikadellen mit Joghurtsauce**

#### **Zutaten:**

100 g	feine Haferflocken
60 g	Mais aus der Dose
1	rote Paprikaschote
1 Bund	Schnittlauch
200 g	Magerquark
100 g	Schafskäse
4	Eier
1 EL	Senf
	Salz, Pfeffer, Muskat
	Rapsöl

#### **Zubereitung:**

1. Die Haferflocken in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten.
2. Den Mais in einem Sieb abtropfen lassen.
3. Die Paprikaschote waschen, halbieren, putzen und in sehr feine Würfel schneiden.
4. Den Schnittlauch waschen und sehr fein schneiden.
5. Den Quark in eine Schüssel geben, den Schafskäse in Würfel schneiden und zugeben.
6. Die Eier, den Mais, Paprika, Schnittlauch und Haferflocken untermischen und mit Senf, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
7. Die Masse zu Frikadellen formen.
8. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen langsam bei mittlerer bis geringer Hitze 10 Minuten auf jeder Seite braten.

### **Joghurtsauce**

#### **Zutaten:**

500 g	Joghurt (10%)
1 EL	Zitronensaft
1	Salatgurke
	Salz, Pfeffer

#### **Zubereitung:**

1. Joghurt mit Zitronensaft verrühren.
2. Die Salatgurke schälen, grob raspeln, salzen und 10 Minuten stehen lassen, bis sich Gurkensaft abgesetzt hat.
3. Die Gurkenraspel in ein sauberes Tuch geben und den Saft auspressen. Die trockenen Gurkenraspel in den Joghurt geben und untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Joghurtsauce zu den Gemüsefrikadellen reichen.

