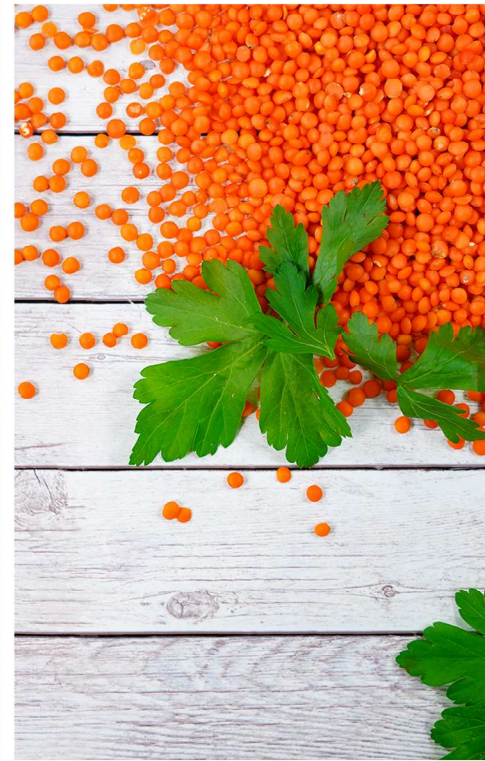




# ♡ Zucchini- & Linsen- ♡ Frikadellen



## ♡ Zutaten

- › 200 g Kartoffeln
- › 200 g rote Linsen
- › 500 g Zucchini
- › 1 Brötchen vom Vortag
- › 1 Knoblauchzehen
- › 1/2 Bund Lauchzwiebeln
- › 2 Eier
- › 2 EL TK gehackte gemischte Kräuter
- › 2 EL milder Ajvar
- › 50 g Semmelbrösel
- › 1 Bund Petersilie
- › 200 g Magerquark
- › 100 ml Milch
- › 1 EL abgeriebene Zitronenschale
- › Salz und Pfeffer

Kartoffeln schälen, waschen und in sehr kleine Würfel schneiden. Die Linsen mit den Kartoffeln nach Packungsangabe ca. 10 Minuten garen. Zucchini waschen und grob reiben und mit ca. 1 TL Salz mischen und ruhen lassen.

Das Brötchen einweichen.

Den Knoblauch durch eine Knoblauchpresse geben. Die Lauchzwiebeln waschen und den grünen Teil in feine Ringe und den weißen Teil in feine Würfel schneiden.

Die Linsen und die Kartoffeln abgießen und grob stampfen. Zucchini mit Wasser vom Salz befreien und etwas ausdrücken. Das Brötchen ebenfalls ausdrücken und beides unter die Linsenmasse heben. Nun Knoblauch, weiße Lauchzwiebeln, Salz und Pfeffer, sowie die Eier, Kräuter und den Ajvar dazu geben und alles zu einem Teig kneten. Zum Schluss noch die Semmelbrösel untermischen.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Aus dem Teig gleichgroße Frikadellen formen (die Masse ist eher weich und klebrig) und im heißen Öl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite gold-gelb braten. Die Frikadellen herausnehmen und mit den grünen Lauchzwiebeln servieren.

Für den Dip den Quark mit der Milch zu einer Cremigen Masse verrühren. In ein hohes Gefäß die Petersilie und den Zitronenabrieb mit Salz und Pfeffer geben. Mit einem Stabmixer mixen und nach und nach die Quarkmasse dazu geben, damit alle vermengt wird.

