

Vegane Zucchini-Frikadellen



ZUBEREITUNG

Heizen Sie einen Ofen auf 190°C vor (alternativ können Sie die Frikadellen auch in der Pfanne braten).

Reiben Sie die Zucchini mit einer Gemüsereibe fein und würzen Sie diese danach mit Salz und Pfeffer. Schneiden Sie die Minze klein und hacken Sie den Knoblauch. Geben Sie Minze, Knoblauch und Limettenzeste zu den Zucchini. Fügen Sie danach das Kichererbsenmehl hinzu und vermischen Sie alles gut miteinander.

Schmecken Sie die Masse ab und braten Sie die Frikadellen für ca. 5-7 min in der Pfanne oder legen Sie diese für 15 min bei 190°C in den Ofen.

ZUTATEN

Für 15 Frikadellen

2	Zucchini
4 EL	Kichererbsenmehl
15	Frische Pfefferminzblätter
	Zeste von 1 Limette
1	Knoblauchzehe
	Salz und Pfeffer
	Olivenöl

Arbeitszeit:

Ca. 15 Minuten

Backzeit:

15 Minuten

Rezept von:

Sendung Doctor's Kitchen Talk