

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 08. Juli 2026** ▪
Vegetarische Küche mit Mario Kotaska



Timo Bressmer

Gemüsefrikadellen mit Joghurt-Dip, paniertem Ziegenkäse und buntem Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Gemüsefrikadellen:

2 Karotten
 3 festkochend od. mehligkochende Kartoffeln
 1 kleine Zucchini
 1 Zwiebel
 4 EL Mais, aus der Dose
 4 Eier
 Neutrales Öl, zum Anbraten
 5 EL grobe Haferflocken
 3 EL Semmelbrösel
 3 EL Panko
 2 Zweige glatte Petersilie
 2 Zweige Thymian
 Edelsüß Paprikapulver, zum Würzen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen und feinraspeln. Karotten und Zucchini fein raspeln. Zucchini leicht ausdrücken. Gemüse vermengen, salzen und 10 Minuten stehen lassen. Anschließend mit einem Küchentuch auswringen, sodass das Wasser herausgedrückt wird. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Mais abtropfen lassen.

Kartoffeln, Karotten, Zucchini, Zwiebel und Mais in eine große Schüssel geben. Petersilie hacken. Haferflocken, Semmelbrösel und Petersilie hinzufügen. Zwei Eier dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Thymian würzen.

Eine Panierstraße vorbereiten: Zwei Eier in einer Schale verquirlen und in eine zweite Schale Panko geben. Gemüsemasse zu Frikadellen formen und durch die verquirlte Eimasse und danach durch Panko ziehen.

In einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten goldbraun braten.

Für den Joghurt-Dip:

1 Knoblauchzehe
 ½ Zitrone, Saft
 150 g griechischer Joghurt
 1 TL Olivenöl
 1 Zweig Minze
 1 Zweig glatte Petersilie
 1 Zweig Dill
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Joghurt in eine kleine Schüssel geben. Minze, Petersilie und Dill hacken. Kräuter unterrühren. Knoblauch abziehen und pressen. Ca. 1 TL Zitronensaft auspressen. Knoblauch, Zitronensaft und Olivenöl hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Dip ca. 10-15 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

Für den panierten Ziegenkäse:

1 Ziegenkäserolle, mit mikrobiellem Lab
 1 Ei
 Neutrales Öl, zum Anbraten
 4 Walnusskerne
 150 g Panko
 2 Zweige Thymian
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ziegenkäse in dicke Scheiben schneiden. In jede Scheibe vorsichtig einen Walnusskern drücken. Mit Thymianblättchen bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Panierstraße vorbereiten: Ei in einer Schale verquirlen und in eine zweite Schale Panko geben. Ziegenkäse erst durch das verquirlte Ei und danach durch Panko ziehen. In heißem Öl kurz goldbraun ausbacken.