

Fenchel-Buletten mit Joghurtdip

Zutaten (für 1 Personen):

- 50 g Kichererbsenmehl
- 1 Ei
- 2 TL Olivenöl
- 30 ml Wasser
- 1 Messerspitze Oregano
- 1 Prise Kurkuma
- 1 Prise Zimt
- Salz
- Pfeffer
- 1 Zehe Knoblauch
- 0,5 Zwiebel
- 80 g Schafsjoghurt
- 100 g Zucchini
- 100 g Fenchel
- 1 Stängel frische Minze

Mehl, Ei, Wasser und die Hälfte des Olivenöls in eine Schüssel geben. Zu einem flüssigen Teig verarbeiten, salzen und würzen. 30 Minuten abgedeckt ziehen lassen.

Knoblauch schälen und durch eine Presse drücken. Zwiebel ebenfalls schälen und fein würfeln. Beides mit dem Joghurt vermischen, salzen und pfeffern.

Zucchini und Fenchel mit einer Küchenmaschine oder Reibe in feine Stücke schneiden. Minzblätter abzupfen, fein hacken und zusammen mit dem Gemüse nach den 30 Minuten zum Teig geben.

Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen, jeweils 1 EL Teig in die Pfanne geben, andrücken und von beiden Seiten knusprig braten. Mit dem Dip servieren.

Sendung/Quelle: DAS!

Sendetermin: 10.07.2023

Koch/Köchin: Anastasia Zampounidis

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen