

Rezept

Bohnen-Feta-Frikadellen

Ein Rezept von Bohnen-Feta-Frikadellen, am 15.12.2025

Zutaten

75 g	Rosinen	1 Glas	weiße Bohnen (460 g Abtropfgewicht)
150 g	Schafskäse (z. B. Feta)	1 Bund	Petersilie
1	Ei (M)	90 g	Semmelbrösel
	Salz		Pfeffer
	Ras-el-Hanout (nordafr. Gewürzmischung)	1 Bund	Frühlingszwiebeln
500 g	rote Spitzpaprika	6 EL	Olivenöl
300 g	Joghurt (3,8 % Fett)		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 565 kcal, 28 g F, 22 g EW, 54 g KH

Zubereitung

1. Rosinen grob hacken. Bohnen abbrausen, abtropfen lassen und mit einer Gabel grob zerdrücken. Feta zerbröckeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken. Die Hälfte der Petersilie, Bohnen, Feta, Rosinen, Ei und 50 g Semmelbrösel verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Ras el-Hanout würzen. Zu ca. 12 Frikadellen formen und in den übrigen Semmelbröseln (40 g) wenden.
2. Backofen mitsamt tiefem Blech (Mitte) auf 200° vorheizen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Paprika waschen, halbieren, Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften in Streifen schneiden. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen, 2 EL Öl unterrühren. Übriges Öl (4 EL) auf dem Blech erhitzen. Frikadellen ca. 5 Min. darauf anbraten, wenden und auf eine Seite schieben. Gemüse auf die andere Seite geben, ca. 10 Min. backen, wenden und in ca. 10 Min. fertig garen. Joghurt, übrige Petersilie, Salz, Pfeffer und Ras-el-Hanout verrühren. Den Dip dazu reichen.