

Rezept

Gemüsefritters mit Dip

Ein Rezept von Gemüsefritters mit Dip, am 30.06.2026

Zutaten

3 Frühlingszwiebeln	1 Zucchini
2 Möhren	150 g Vollkorn-Dinkelmehl
1 Msp. Backpulver	Salz
Pfeffer	2 Eier
125 ml Mineralwasser mit Kohlensäure	100 g Feta-Schafskäse
2-3 EL Rapsöl zum Braten	$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone
200 g Joghurt (3,5 % Fett)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal, 17 g F, 18 g EW, 30 g KH

Zubereitung

1. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Den Zucchini waschen, putzen und grob zerteilen. Die Möhren waschen, schälen und in Stücke schneiden. Das Gemüse im Blitzhacker zerkleinern.
2. Das Mehl mit Backpulver, $\frac{1}{2}$ TL Salz und etwas Pfeffer mischen. Eier und Mineralwasser in einer Rührschüssel mit dem Schneebesen verquirlen. Die Mehl-Mischung dazugeben und unterrühren. Das Gemüse dazugeben und unterheben. Den Feta dazubröseln.
3. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Pro Fritter 1 gehäuften EL Teig in die Pfanne geben, etwas flach streichen. Pro Seite 2-3 Min. goldbraun braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen.
4. Während die Fritters braten, für den Dip die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und ca. 1 TL Schale dünn abreiben. 1-2 TL Saft auspressen. Den Joghurt mit dem Zitronensaft glatt rühren. Die Zitronenschale einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Fritters mit dem Dip servieren.