

Rezept

Möhrenbällchen mit Spinat-Dip

Ein Rezept von Möhrenbällchen mit Spinat-Dip, am 28.06.2026

Zutaten

200 g Bundmöhren	2 EL Weizenvollkornmehl
1 Ei	1 Eigelb
100 g Vollkorn-Semmelbrösel	1 TL Harissa (Gewürzmischung aus Nordafrika)
Salz	Pfeffer
300 g TK-Blattspinat (aufgetaut)	250 g Sahnejoghurt
1 EL Tahin (Sesammus; Feinkostregal)	1/4 l Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 415 kcal, 29 g F, 8 g EW, 31 g KH

Zubereitung

1. Die Möhren putzen, unter fließendem kaltem Wasser abbürsten oder dünn schälen, fein raspeln. Mehl, Ei, Eigelb und Semmelbrösel hinzufügen. Mit Harissa, Salz und Pfeffer kräftig würzen und alles zu einer formbaren Masse verarbeiten.
2. Spinat ausdrücken und hacken. Joghurt, Tahin, Salz und Pfeffer verrühren, Spinat untermischen.
3. Das Öl in einer mittelgroßen Pfanne erhitzen. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen etwa 16 walnussgroße Bällchen formen und im heißen Öl bei mittlerer bis starker Hitze rundherum in 4-5 Min. goldbraun braten.
4. Die Möhrenbällchen auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen. Mit dem Dip servieren.